onironautica

sofocles



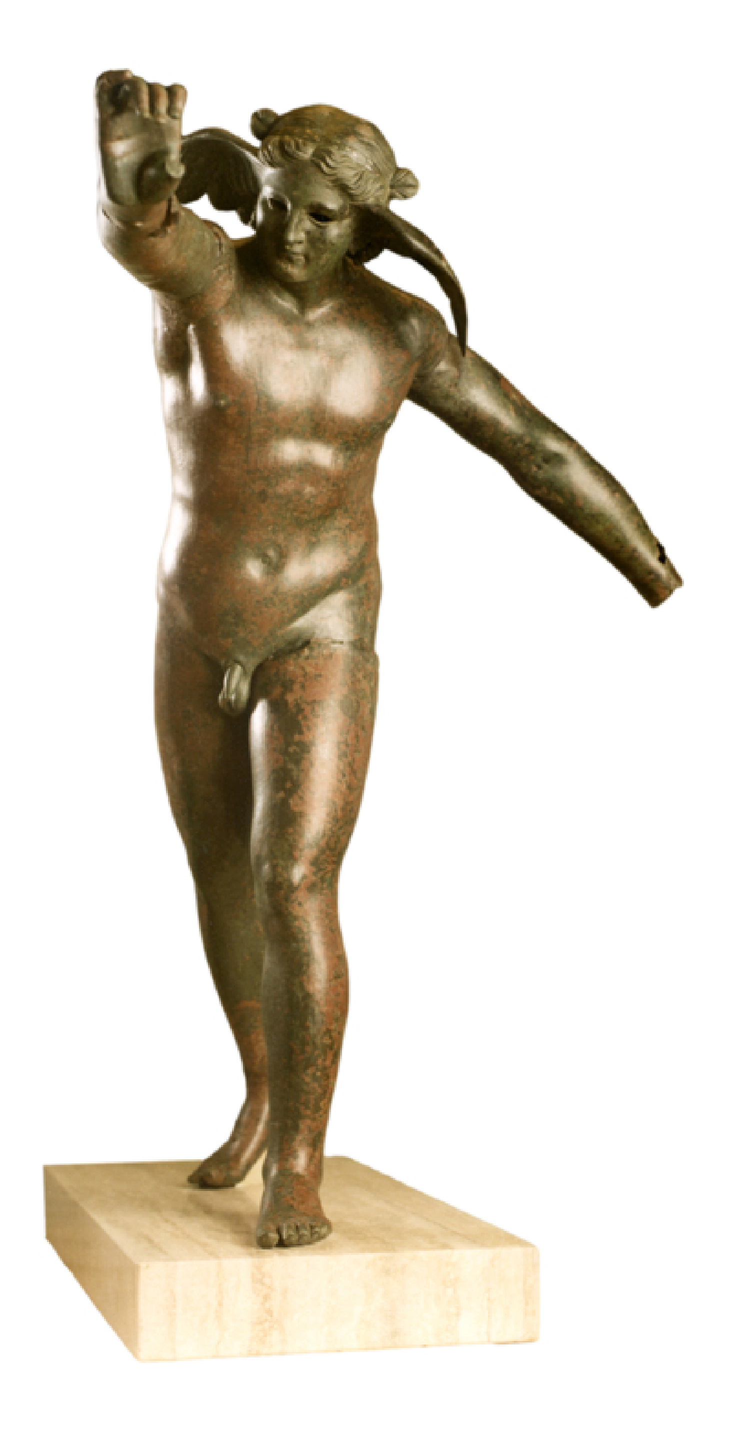
calibre 1.48.0

ONIRONÁUTICA

Manual de exploración onírica y sueños lúcidos



Este libro se ofrece en formato digital de forma totalmente altruista. Sin embargo, puedes colaborar con un donativo (en efectivo o bitcoins) como agradecimiento al autor. Entra en: http://oironautas.org





Representación de Hypnos (el sueño) encontrada en Almedinilla, Córdoba, España

INTRODUCCIÓN

Vivimos. Es verdad que no sabemos a ciencia cierta el cómo ni el por qué. Pero **estamos aquí.**

Como parte de esta vida: soñamos. Tampoco sabemos muy bien el cómo ni el por qué.

Pero el "mundo de los sueños" forma parte inseparable de nuestra vida. Una parte muy importante. Un tercio, nada menos. Lo que significa, en términos de la medida del tiempo que utilizamos, que nos pasamos unos 25 o 30 años inmersos en un universo onírico.

Algo demasiado importante como para tomárnoslo a la ligera.

Tenemos la libertad de despreciar (o no) nuestra existencia en el mundo de los sueños pero no podríamos decir que esa es una parte separada o separable de la totalidad de nuestra vida. De hecho, creo sinceramente que es la otra cara de la moneda que podemos llamar la totalidad de nuestra vida.

No prestarle la debida atención al mundo de los sueños es limitarnos demasiado.

Aún más, le dediquemos atención o no a esa parte onírica, seguirá influyendo poderosamente en la totalidad.

Tal vez no nos demos cuenta. Pero casi todo lo que somos y lo que hacemos tiene su origen profundo en nuestras vivencias oníricas.

Lo que somos, lo que inventamos, nuestras reacciones fudamentales, nuestra forma de pensar y de enfrentarnos a las experiencias, nuestra personalidad, nuestro carácter, nuestras elecciones... todo ha sido

previamente configurado en nuestro mundo onírico. El mundo onírico incluye lo que llamamos subconsciente.

En el mundo de los sueños se gestan, mezclan y ordenan todas nuestras posibilidades.

El mundo de los sueños, por tanto, merecería una atención mayor.

Hace años empecé a utilizar la palabra "ONIRONAUTA" para definir a una persona que explora conscientemente el universo onírico. Desde entonces esta palabra se ha hecho muy popular.

Un onironauta es una persona muy interesada en **todos** los aspectos de su vida. Porque, según sus observaciones, no se puede separar el mundo de los sueños de la totalidad de su vida. Aún más, no se puede entender su vida física así como su acciones, reacciones y relaciones sin tener en cuenta el mundo onírico.

Todo lo que el ser humano ha llegado a hacer, todos los inventos, todas sus acciones, en general han sido previamente **ideas**. Y el mundo de las ideas es puramente onírico. O, al menos, las ideas viven allí esperando el turno o la posibilidad de materializarse en el mundo físico.

Por eso es tan interesante tener conciencia de nuestra vida onírica. Entre otras cosas porque podemos explorar las ideas como se exploran los lugares, las cosas y las personas.

Por eso, este manual trata, esencialmente, sobre cómo hacer consciente el subconsciente.

Se han escrito muchos libros sobre sueños y bastantes sobre sueños lúcidos. Es posible que con algunos de ellos se pueda conseguir experimentar alguna experiencia interesante. Sin embargo, te aseguro que este libro que tienes en tus manos es muy diferente. No te muestra cómo tener una experiencia aislada. No te sugiere prácticas complicadas. Su objetivo es que desarrolles en tí mismo habilidades y cualidades que no se pierdan en la vorágine del tiempo.

Si lo estudias, tratas de comprenderlo y lo llevas a la práctica te convertirás en un explorador del mundo onírico. Aún más, si perseveras en el estudio y la práctica llegarás a ser un onironauta.

Te convertirás en una persona más lúcida, consciente y creativa.

Empezaré contándote algo sorprendente: este libro te será útil tan sólo con tenerlo en la mesilla de noche, al lado de tu cama.

CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL

Todo lo que he escrito en este manual está basado en la experiencia. No hay teorías. De hecho, a veces, te parecerá desconcertante la falta de afirmaciones absolutas. Espero que eso no te preocupe demasiado.

En la vida hay que elegir entre vivir experiencias o aferrarse a determinadas creencias.

La vida es experiencia. El conocimiento verdadero sólo puede ser experiencia. A pesar de ello la mayor parte de la gente insiste en aferrarse a determinadas opiniones.

He dividido este manual en dos partes claramente diferenciadas.

La primera trata de la **exploración onírica**. Su objetivo es capacitarte en la exploración del mundo onírico. Esto significa que podrás recordar tus sueños y extraer un gran conocimiento de ellos así como adentrarte en un vasto universo de creatividad con positivos resultados para tu vida en general.

La segunda parte es, propiamente, la **onironáutica**. Te conducirá a convertirte en un ser consciente en tus propios sueños. Ello significa que llegarás a vivir en tus sueños con plena consciencia y voluntad. Podrás moverte en ellos en la dirección que quieras. Serás consciente de tí mismo, de tu propia existencia en el universo onírico.

Te darás cuenta de lo que esa capacidad lleva aparejado: tu vida se habrá ampliado de una forma que jamás podrías haber imaginado.

En este manual he procurado prescindir de lo accesorio. Basta que lo leas desde el principio y lo lleves a la práctica. Evidentemente debes adquirir habilidad en cada una de las cosas sencillas que se enseñan en él.

Es muy fácil. Cada una de las pequeñas cosas que aprendas tiene la capacidad de transformar radicalmente tu vida, de hacerla más profunda, consciente y creativa.

Sea cual sea el objetivo que te propongas en el camino de la vida sólo puedes mejorar por poco que profundices en la onironáutica.

No hay instrucciones más complejas.

Empieza leyendo y practicando.

Te aconsejo, eso sí, no intentar transformar o adaptar lo que leas a tu propio bagaje de creencias y teorías.

Todo es más sencillo de lo que parece.

PRIMERA PARTE

EXPLORACIÓN ONÍRICA

I - ¿QUÉ SON LOS SUEÑOS?

Probablemente suene raro, lo sé: no tengo una versión definitiva para esta pregunta.

Sin embargo y, aún pareciendo una pregunta crucial, la he relegado al cajón de las irrelevantes. No tengo respuestas, sólo experiencias.

Ninguna de las teorías que se han propuesto hasta la fecha me parece capaz de abarcar toda la realidad o irrealidad de este asunto. Pero nada nos impide examinarlas:

- **¿Actividad cerebral?** Evidentemente hay alguna relación entre cerebro y sueños. Pero ¿es el cerebro el productor de los sueños? Es algo tan viejo como dilucidar si la mente es el cerebro, el cerebro la mente, si la mente incluye al cerebro o si éste es el origen y sustento de la mente.

Aún más: ¿es la conciencia una actividad puramente cerebral? ¿Es la conciencia independiente del cerebro o desaparece absolutamente cuando se destruye el cerebro?

No es un asunto trivial pero temo que no hay forma de demostrar incuestionablemente nada al respecto. ¿Importa? No tanto, desde un punto de vista puramente personal.

El hecho es que ESTAMOS AQUÍ, sea lo que sea este aquí. Aprovechar esta circunstancia de una manera consciente o no es una decisión íntima.

Supongamos que sí, que nuestro mundo onírico es una creación de nuestro cerebro y muere con él. Seguirá siendo un mundo apasionante. Nuestro propio mundo interior en el que se gesta y planifica toda nuestra vida. Decidir conocer nuestro propio mundo interior es una decisión sabia y coherente. El mejor camino para conocernos a nosotros mismos y obtener los recursos más sólidos para mejorar nuestra experiencia vital.

- **¿Una dimensión del espacio?** Podemos suponer que vivimos en un universo multidimensional y cuando dormimos accedemos a otra dimensión. Esto permitiría aceptar más fácilmente que podamos interactuar con otras personas en el mundo onrico (además de con nuestras propias creaciones).

Sin embargo tampoco me es posible demostrar fehacientemente que sea así. A pesar de vivir experiencias colectivas en las que los participantes recuerdan las mismas cosas no se demuestra con ello que lo hagamos en un espacio dimensional real. Otros podrían explicarlo aludiendo a la interacción de ondas cerebrales (una especie de telepatía) o a ciertas circunstancias casuales.

No es mi objetivo en la vida defender creencias o teorías al respecto. Sigo subrayando que vivir con un cuerpo físico es una experiencia que conviene aprovechar.

Nada de lo que vivo en el mundo onírico me ofrece la certeza de que seguiré siendo consciente de mí mismo una vez que mi cerebro se destruya. No me sirve para ello alegar que recuerdo dónde estaba antes de nacer e, incluso, antes de ser engendrado. Al fin y al cabo el cerebro puede haber creado esos “recuerdos” y, en la práctica, no se podrían diferenciar en nada de “auténticos recuerdos”.

No me obsesionan las respuestas.

Prefiero vivir.

Si ser consciente de mis actividades “internas” y “externas”, oníricas y físicas, me facillita ser consciente de mí mismo más allá de la muerte de mi cuerpo... será un tiempo bien aprovechado.

Si cuando muera dejo de existir absolutamente... aparte de que supondrá para mi la ausencia de cualquier preocupación, moriré con la certeza de haber disfrutado mi vida con la mayor intensidad y profundidad.

UN ASUNTO MÁS, NADA TRIVIAL: ¿SOÑAMOS SÓLO CUANDO NUESTRO CUERPO DUERME?

Si contestamos que sí probablemente estemos ante un grave error. Realmente el Mundo de los Sueños no desaparece cuando estamos en el estado de vigilia, con nuestro cuerpo activo. El Mundo Onírico está con nosotros siempre, de la misma forma que las estrellas siguen estando en el cielo durante el día. Nuestro estado habitual es el sueño del que tan sólo emergemos algunos instantes cuando dirigimos el pensamiento (en un estado de atención concentrada) en alguna dirección determinada. Como dijo Descartes:

"Sólo reflexiono tres horas al día, el resto del tiempo sueño".

Vivimos soñando durante casi todo el día. Unicamente constatamos una leve diferencia de percepción. Cuando soñamos con nuestro cuerpo activo (estado de vigilia) percibimos los sueños como si " estuvieran dentro de nuestra cabeza". Desde el momento en que nuestro cuerpo está pasivo (durmiendo) los sueños nos rodean. Algo así como si nuestra alma (nuestra psiquis) se moviese dentro del propio mundo de los sueños. O como decían nuestros antepasados:

"Cuando el cuerpo duerme, el alma viaja".

De ninguna manera podemos afirmar que el ser humano esté

psicológicamente "despierto" las 24 horas del día. Lo habitual es que nos movamos SIN SER CONSCIENTES DE NUESTRA EXISTENCIA. Los momentos de sueño más profundo pueden darse en estado de vigilia. Por ejemplo: en un estadio de fútbol o delante del televisor, por citar dos situaciones comunes.

Generalmente vivimos en una pequeña parte de nosotros mismos. Cuando somos controlados por una pequeña fracción de nuestra psiquis, cuando un pequeño "yo" toma el mando de nuestro cuerpo y sus funciones, nos movemos, pensamos y sentimos sumergidos en un profundo sueño en el que no tenemos auténtica voluntariedad. Llámese a ese pequeño "yo" celos, cabreo, ira, obsesión, miedo, pasión, envidia, pereza o como se quiera. Son pequeñas partes de nosotros mismos que en un momento dado se creen el todo y condicionan nuestra vida, incluso nos esclavizan y destruyen nuestra felicidad impidiéndonos percibir la vida en todo su significado

¿Tal vez por esto todas las grandes culturas del pasado (incluyendo las religiones en su forma original) insistieron en que el ser humano es una criatura dormida que necesita despertar?. Veamos algunas citas insistentes:

"Los hombres se han dormido. ¿Morirán antes de despertarse? " El Corán.

"Has dormido innumerables siglos. Esta mañana, ¿no querrás despertarte?".
Kabir, poemas (19 ¡Oh corazón mío!).

Los textos cristianos, budistas, védicos, ensayos psicológicos sobre el zen, etc... son reiterativos acerca de esta cuestión del "despertar " sin que hasta la fecha se haya establecido un consenso sobre su auténtico signficado.

¿Estará esta idea del "despertar" relacionada con la posibilidad de "hacer consciente el subconsciente". Tal idea supondría, sin duda, la adquisición de insospechadas potencialidades psíquicas muy cercanas a los estados psicológicos descritos como "iluminación" en la literatura mística.

Pero dejemos que sea el mismo Jung el que ratifique la idea del continuum onírico:

"*La consciencia es intermitente, interrumpida... en el fondo hay pocos*

momentos en los que realmente se está consciente... el inconsciente, en cambio, es un estado constante, duradero... Mientras escuchamos, hablamos, leemos, nuestro insconsciente sigue funcionando aunque nosotros no notemos nada. Puede demostrarse que el inconsciente teje perpetuamente un vasto sueño que, imperturbable, sigue su camino por debajo de la consciencia, emergiendo por la noche en los sueños, y a veces durante el día".
Jung: "El hombre hacia el descubrimiento de su alma".

O como expresaba Bergson en una conferencia dictada en 1901:

"...Las mismas facultades se ejercen tanto si estás en vigilia como si sueñas, pero en un caso están tensas y en el otro relajadas. Los sueños son la vida mental entera, menos el esfuerzo de la concentración".

Para la mayoría de los participantes en esta aventura transcendental de la onironáutica prácticamente la única diferencia entre el estado de vigilia y el de sueño es que en el primero el cuerpo está activo para los sueños y en el segundo no. Lo cual implica, dicho sea de paso, que el soñar en estado de vigilia (lo que hacemos normalmente durante el día) es más peligroso pues podemos poner a nuestro cuerpo en graves riesgos. ¿No es un sueño peligroso el de aquel que manejando un automovil se le ocurre que tiene que adelantar a ese cabrón del BMW?.


1
MUTUS LIBER, IN QUO TAMEN
tota Philosophia herme tica, figuris hieroglyphicis
depingitur, ter optimo maximo Deo misericordi
conseeratus, solisque filiis artis dedicatus,
authore cuius nomen est Altus.
21. 11. 82. Neg:
93. 82. 72. Neg:
82. 81. 33. Tued.

II - UNA INAGOTABLE FUENTE DE CREATIVIDAD

Tengo claro que toda creatividad procede del mundo onírico. Soñar es en su totalidad un acto creativo.

El mundo de la razón nos permite organizar y planear. Pero las ideas nacen de los sueños.

El material con el que se elaboran los sueños es toda nuestra vida. Las cosas más aparentemente triviales se mezclan y combinan en los sueños a velocidades increibles generando infinidad de posibilidades.

Razonar es un trabajo lento. Obtener ideas creativas es un proceso muy rápido. El tiempo es totalmente relativo en el mundo de las ideas.

Los sueños determinan toda nuestra vida. Cuando acostamos nuestro cuerpo para que duerma lo hacemos con un cerebro lleno de las vivencias del día.

Cuando nos levantamos han ocurrido muchas cosas. Y nuestro cerebro contiene las semillas de lo que serán las actitudes y respuestas de ese nuevo día.

Por eso siempre ha sido un sabio consejo lo de “consultar con la almohada”.

Es posible incrementar enormemente nuestra creatividad dándole más protagonismo consciente a nuestros sueños. Y dejando que el mundo onírico nos traiga mágicamente las respuestas e ideas más creativas.

Lo fundamental es aprender a amar lo onírico. Es un mundo “mágico” tan agradecido que en cuanto le prestas atención te colma de regalos.

Pero también podemos ser más oníricos y, por tanto, más creativos durante nuestras actividades diarias.

Le hemos dado un margen excesivo y hasta enfermizo a la razón. Nos movemos por el mundo con la corteza cerebral al rojo vivo aún cuando por debajo de ella hay un mundo asombroso lleno de vida y sabiduría.

La mejor práctica para desarrollar la creatividad es la **meditación onírica**.

Es algo muy simple. ¿Tienes 5 minutos?

Relájate lo más profundamente que puedas y mantén la atención en tí mismo. Sin más.

No lo compliques, se trata sólo de un acto de contemplación.

Permaneces en un estado tranquilo con la atención relajada dirigida hacia tí mismo.

Combínalo con un poco de sueño.

Los ingredientes son: relajación + contemplación pasiva + sueño.

Practícala todas las veces que puedas.

Contempla pasivamente todo: tu cuerpo, tus pensamientos, tus sensaciones. Y deja todo fluir. No trates de seguir tus pensamientos. Van sólos.

Encontrarás que te sumerges en un estado de cierta felicidad y

ligereza. Que ves el mundo y a tí mismo de otra manera. Todo tu cerebro funciona mejor. Has abierto las puertas a un mundo creativo.

ALGUNOS BOTONES DE MUESTRA

Es habitual que las ideas más geniales se nos ocurran cuando menos estamos pensando en el asunto. Parece como si al distraer la atención del asunto principal y conseguir cierta relajación física y mental, el aparato psíquico pudiera conectarse con otras areas o campos más eficaces que el pensamiento ordinario. En los sueños, funcionando la psiquis fuera del estrecho campo del pensamiento encadenado y discursivo, accedes a fuentes de información insospechadas. Nuestra cultura moderna pierde gran parte de esta maravillosa facultad al no concederle a los sueños la atención debida.

* La directora y guionista de la película "El Piano", J**ANE CAMPION**, partió de un sueño en el que veía un piano en una playa para realizarla.

> * **SAMUEL TAYLOR COLERIDGE** soñó con la corte del poderoso Kublai Khan. Cuando despertó recordaba al menos 200 versos de un nuevo poema. Rápidamente trató de escribirlos pero cuando estaba por el verso 54 le interrumpieron. Cuando retomó la transcripción el resto de los versos se habían esfumado de su memoria. Podeis ver estos oníricos versos aquí: http://onironautas.org/kubla_khan_samuel_taylor_coleridge.html

* **ROBERT LOUIS STEVENSON** escribió casi sin descansar "El extraño caso del Dr.Jekyll y Mr.Hide" porque tenía clarísimo el argumento gracias a un sueño.

De hecho, Stevenson se educó a sí mismo para recordar y utilizar el rico almacén de sus sueños. Algunos atribuyen su riqueza onírica a la mala salud que padecía. En su libro "A través de los llanos", Stevenson describió la evolución de sus sueños. En él relata cómo en fases tempranas de su vida acudían a él a menudo pesadillas y que a éstas sucedieron escenas de paisajes y viajes. La tercera fase se inició cuando empezó a soñar relatos completos y, siendo todavía un estudiante, a soñar en secuencia. Cada noche reanudaba la fantástica

vida de sus sueños en el punto en que la había abandonado y cada mañana volvía a la realidad física.

Por entonces, Stevenson había empezado a escribir por dinero y sus sueños iban conformándose gradualmente a dos tipos principales. Todavía podía leer en sueños libros completos (totalmente oníricos) y viajar a lugares lejanos, pero la mayoría de sueños que tenía eran sobre temas "vendibles". Lo que él describió como "la gentecilla", representaba ante sus ojos "montones de relatos en su iluminado teatro".

Así, pues, Stevenson tenía la costumbre de atribuir a sus sueños la creación de relatos vendibles. Consideraba a su estado de vigilia sólo como una especie de agente que escribía y, en general, hacía la mecánica del autor (al par que disfrutaba la recompensa), mientras que "la gentecilla" realizaba la parte creativa.

Como ejemplo, veamos lo que el propio autor cuenta acerca de una de sus obras más conocidas; El Dr.Jekyll y Mr.Hyde":

"Llevaba mucho tiempo tratando de escribir un relato basado en el tema y buscando un vehículo para la intensa sensación del hombre acerca de una doble personalidad, la cual debe presentarse a veces y abrumar la mente de toda criatura que piensa... Entonces, se produjo una fluctuación financiera... durante dos días estuve devanándome los sesos para encontrar un argumento de cualquier clase. La segunda noche soñé la escena de la ventana y después otra escena partida en dos, en la cual Hyde, perseguido por algún crimen, se toma los polvos y se metamorfosea en presencia de sus perseguidores. El resto lo compuse cuando estaba despierto".

* El compositor alemán **RICHARD WAGNER** , concibió el inicio de su obra El Oro del Rhin (que describe el elemento acuatico), tumbado en un banco a la orilla de un lago en la localidad italiana de La Spezia. Se hallaba semidormido y el murmullo del agua tomó en su mente la forma de un acorde de Mi bemol mayor que se repetía con distintas variaciones. Cuando despertó, supo que le había sido revelado el inicio de su obra y corrió a escribirlo.

* **HAENDEL** también compuso parte de su "Mesías" al escuchar esos compases en sueños.

* **RAFAEL**, el genial pintor, decía haber visto en sueños los rostros de sus famosas madonnas.

* **ALBERTO DURERO** pintó algunos de sus sueños, especialmente sus peores pesadillas.

* En un sueño el químico alemán **AUGUSTE KEKULÉ** vió unas serpientes mordiéndose la cola. Este espectáculo orientó sus investigaciones hacia una nueva dirección y le permitió descubrir la ESTRUCTURA EN ANILLO DE LA MOLÉCULA DEL BENCENO. *"Aprender a soñar"* aconsejaba irónicamente a sus auditores, en 1890, en un coloquio científico.

El mismo contó en otra ocasión un sueño en el que veía átomos y moléculas bailando y que le llevó a formular la Teoría de la Estructura.

* M**ENDELEEV** encontró inspiración en un sueño para construir su famosa TABLA PERIÓDICA DE LOS ELEMENTOS. Al despertar pasó a papel la estructura en filas y columnas que había visto en su sueño.

* **ELIAS HOWE** intentaba en vano construir una de las primeras máquinas de coser. Una noche, en sueños, se le aparecieron unas lanzas. Su aspecto le sugirió la idea de colocar el ojo de la aguja abajo y no arriba. Esta idea hizo desaparecer la dificultad que le había detenido hasta entonces y que le estaba pareciendo insuperable.

* Gracias a un sueño **EDGAR WALLACE** pudo escribir el último capítulo de una novela policíaca, final que estaba buscando desesperadamente. La intriga, muy complicada, tiene un desenlace muy bien logrado.

* **MARY SHELLEY** tuvo un sueño extraordinario y muy impactante tras una tertulia con Lord Byron y otros amigos. Ese sueño fue el que hizo que escribiera "Frankenstein".

* **FRANZ LEHAR**, el autor de la "La viuda alegre" compuso, en sueños todo un vals (cuya partitura escribió al despertar) y que tituló "Oro y plata"

* **JOSÉ TARTINI**, compositor, decía haber oído al diablo ejecutando un solo de violín de un estilo original y una incomparable melodía. Al

despertar, Tartini, recordó y transcribió aquella música singular dando forma a la obra que hoy se conoce como "La tocata del diablo".

* **JOHANN MENDEL**, tras muchos intentos infructuosos para sistematizar las LEYES DE LA HERENCIA GENÉTICA, soñó (lo cuenta él) con *"un campo de tréboles en flor de muchos colores, pero las flores estaban clasificadas en un orden determinado..."*. Justamente en el orden exacto que ponía en evidencia las leyes de la herencia.

* **ALBERT EINSTEIN** formuló su TEORÍA DE LA RELATIVIDAD tras soñar que viajaba por el espacio cabalgando sobre un rayo.

* **OTTO LOEWI** se despertó en mitad de la noche con la solución del problema de la conducción sináptica de las neuronas.

* **ARTHUR SCHOPENHAUER** se inspiró en los sueños para formular algunas de sus tesis. Incluso, una vez, soñó que debía transladarse de Berlín y así lo hizo con lo cual se libró de la peste de cólera que hizo estragos.

* **HERMAN HILPRECHT**, famoso asiriólogo pudo descifrar una inscripción de unas antiguas tablillas procedentes de una excavación arqueológica gracias a un sueño. Se le apareció la silueta de un sacerdote asirio que le contó toda la historia de los fragmentos y le enseño cómo tenía que unirlos para poder leerlos. La lectura posterior de las tablillas confirmó la historia del misterioso sacerdote.

Nunca sobra el humor

* **PAUL BOURGET**, novelista francés (1852-1935). De él se cuenta una anécdota graciosa relacionada con los sueños. Solía levantarse muy tarde. En cierta ocasión en que se encontraba como invitado en el castillo del conde Haussonville, la mesa ya estaba dispuesta para la comida y el ilustre escritor no daba señales de vida. El conde se impacientó y mandó avisarlo. Lo que ocurre -se disculpó Bourget- es que yo trabajo por las mañanas en la cama. Pienso, reúno datos para la producción del día, y por la tarde y la noche escribo. No se comentó más el

incidente, pero éste volvió a repetirse al día siguiente, cuando llegada la hora de comer Bourget no se presentó. Entonces el conde Haussonville en persona fue a golpear discretamente a la puerta del escritor, y como éste preguntara con voz cargada de sueño qué ocurría, el conde le contestó: Monsieur Bourget, es hora de que se levante. Ya ha trabajado bastante por hoy.

CAMINA EN UNA DIRECCIÓN Y LOS SUEÑOS TE SEÑALARÁN LA RUTA

Como podrás observar en los ejemplos anteriores todos los personajes que los ilustran estaban ya caminando en alguna dirección.

Quiero decir que el punto de partida existe. Todos habían desarrollado ciertas habilidades, estaban buscando algo y poseían un bagaje de conocimientos previos relacionados con el tema de su búsqueda.

El mundo onírico les proporcionó, en un momento dado, la chispa de la creatividad o fueron el catalizador que disparó la reacción de genialidad.

Así sucede siempre. Más allá de la razón y el esfuerzo intelectual existe el universo de la intuición que proviene del mundo en el que viven las ideas, es decir, el mundo onírico.

Recordemos o no las experiencias soñadas es ahí precisamente donde se cocina la intuición y se nos sirve en bandeja.

En realidad, lo que han hecho todas esas personas mentadas es “incubar” sus sueños. Trataré de esta cuestión más adelante. Pero sirva como aperitivo una consideración:

Cada vez que orientas tu atención en una dirección con la suficiente persistencia y el concurso de emociones adecuadas tus sueños responden. Morfeo siempre responde a tus requerimientos. No es necesario ni tan siquiera que te plantees esta cuestión de una forma consciente. Siempre es así.

Dirígete a un objetivo y el mundo onírico lo recreará y lo procesará de tal forma que un mar de ideas geniales fluirá hacia tí.

Luego también te hablaré sobre la varita mágica de las emociones.

III - LO MALO

No hay nada malo en la exploración onírica. Suponer lo contrario sería tanto como decir que es malo conocerse a sí mismo.

A pesar de ello a mucha gente le atrae irresistiblemente la afición a buscar peligros y consecuencias terribles en casi todo.

La vida, para cada cual, termina siendo como cree que tiene que ser. Los sueños son sinceros; muy sinceros. **Siempre muestran lo que tú eres.**

Todo el mundo supone creer que desea que las cosas le vayan bien. Sin embargo eso es una afirmación superficial. En el fondo no solemos creer que la vida nos ha de sonreir siempre.

Los sueños nos muestran, de una forma muy realista, lo que de verdad creemos.

Sueños de oscuridad, sueños en los que nos movemos con dificultad, sueños en los que huimos de variadas amenazas... exponen nuestra realidad interna. Y esto es extraordinariamente bueno pues ver y reconocer lo que somos tiene que ser el punto de partida imprescindible para llegar a SER de otra manera.

Ser conscientes de nosotros mismos en el mundo onírico es una de las mayores dichas que podemos experimentar en la vida. Es recuperar una parte perdida de nosotros mismos. Es recuperar nuestra vida y afirmar nuestra existencia.

Malo debe ser, en todo caso, movernos por el mundo sin conciencia, noción o percepción de nosotros mismos.

Fácilmente consideramos peligroso salir a la calle absortos en nuestros propios pensamientos, como sonámbulos. Quedamos, de esa manera, expuestos a un accidente que nos haga perder o lesionar irreversiblemente nuestro cuerpo físico.

A pesar de ello no nos permitimos la misma sensación de peligro o desamparo por el hecho de movernos por el mundo onírico carentes de atención o conciencia de nosotros mismos.

Tal vez porque en el mundo onírico no corremos el riesgo de perder el cuerpo físico. Este seguirá tranquilamente en su cama vivamos lo que vivamos mientras nos movemos en esa dimensión onírica. Los cambios que podamos experimentar en el mundo onírico son de índole puramente mental.

He leido y escuchado las más absurdas tonterías sobre los sueños lúcidos y el mundo onírico (muchas veces nombrado como “plano astral”). Provienen, tales opiniones, de personas que no tienen ni la más remota idea de lo que están hablando. Y, sin embargo, algunas de ellas hasta se permiten escribir libros sobre el tema.

No voy a describir todas esas teorías del miedo. Baste con recordar que todos los días dormimos, experimentamos el mundo onírico y despertamos otra vez en nuestro cuerpo.

Y lo anterior sucede así tengamos conciencia o no de nuestra existencia en ese mundo onírico.

He dicho, sin embargo, que podemos experimentar cambios de índole mental. Eso es cierto. Cualquier experiencia, ya en el mundo físico o

en el mundo onírico, puede modificar nuestro esquema de creencias fundamentales.

De hecho, nuestras experiencias oníricas, las recordemos o no, lo modifican constantemente.

La lucidez respecto a nuestra vida onírica nos permite, incluso, realizar algunos cambios muy interesantes a voluntad.

Por ejemplo: si nos descubrimos experimentando esos sueños de lentitud en los que queremos movernos o correr pero sólo podemos hacerlo de forma extremadamente lenta... resulta que si somos conscientes de nuestra vida onírica podemos entrenarnos para superar esa pesadez. Una vez que lo conseguimos observaremos las consecuencias en nuestra vida física. Descubriremos que somos capaces de hacer más cosas, que presentamos una mayor diligencia y efectividad a la hora de desarrollar los proyectos que nos propongamos, etc.

Asimilémoslo de una vez: somos lo que pensamos. Pero somos lo que pensamos en el fondo de nosotros mismos y no en la superficie.

El mundo onírico es ese fondo. No es un plano sino un universo de nuestra realidad o SER.

Cuanta más luz, voluntariedad y consciencia desarrollemos en ese mundo... mejor para nosotros.

De otra forma nos perdemos la mayor parte de nuestra vida. Existimos relativamente o apenas existimos.

IV - APRENDE A RELAJARTE

Aprender a relajarse es muy importante. No sólo para convertirte en onironauta sino que es un arte muy beneficioso para toda tu vida.

Una vez que hayas aprendido no tendrás que pensar más en ello. Será una cualidad natural en ti.

Hace algunos años publiqué algunas ideas sobre este tema en la web de los Onironautas (http://onironautas.org/). Este artículo está bastante bien. Así que voy a transcribirlo tal cual.

Léelo con atención y practica diariamente:

> Es muy importante que aprendas a relajar tu cuerpo y tu mente. Cuando el cuerpo está tranquilo, libre de tensiones innecesarias, puede trabajar mucho mejor y sin un grave dispendio de energía. La relajación es un estado de ausencia de tensiones.
>
> Es fácil de aprender porque en realidad, relajar el cuerpo, no requiere el menor esfuerzo sino todo lo contrario. Quiero decir que el arte de relajarse es, sencillamente, comprender que cuando queremos descansar toda tensión muscular es inútil.
>
> Para formarte una imagen de lo que es relajarse conviene que tires un abrigo o un vestido sobre tu cama. Obsérvalo al caer y mira como queda sobre el colchón tal como cayó, sin realizar el menor esfuerzo para sostenerse. ¿Te has quedado con la imagen?.
>
> Cuando trates de descansar tu cuerpo sobre la cama o en un

sofá imagina que es el abrigo o el vestido. Abandónate al mullido encanto del colchón o del almohadillado de tu sillón.

Muchas personas piensan que es difícil relajarse. Viven en continua tensión y, por otra parte, ni en la escuela, ni en casa, ni en la universidad nos enseñaron la manera de hacerlo. Así no es extraño la enorme cantidad de dolores y malestares que acumulamos con los años.

Hay ciertas personas que les da, literalmente, pánico relajarse. He estudiado a tales personas. Cuando duermen sus cuerpos parecen tablas. En general, no descansan bien y están llenas de preocupaciones y dolencias diversas. ¿por qué les da miedo lo que debería ser una sensación enormemente gratificante y placentera?. Porque se han formado un programa mental que identifica la quietud y la relajación con la muerte. Si, así es, aunque te parezca ridículo. Sienten la compulsiva necesidad de notar su cuerpo y les parece que relajarse es abandonar su organismo. Tienen miedo hasta de dormir. Son casos patológicos y es difícil ayudar a estas personas porque en general no desean pensar de otra manera.

La relajación es agradable, placentera, gratificante y sinónimo de descanso y bienestar. Para ti es muy importante porque un cuerpo relajado puede funcionar mejor, recuperarse, armonizarse y curarse. No existe estado más propicio para la curación del cuerpo, el descanso y la investigación onírica que la tranquila relajación. Por eso voy a ayudarte para que consigas comprender lo que es la relajación. Pronto tendrás la satisfacción de haber dado un paso más en aras de tu equilibrio físico y psíquico.

No te olvides: relajarse es abandonar hasta la intención de hacer algún esfuerzo físico. Para relajarse simplemente hay que hacer NADA. Piensa en el abrigo o el vestido.

Te sugiero que observes, estos días, cómo caminas, cómo te sientas, cómo trabajas. Trata de darte cuenta de la cantidad de músculos que utilizas innecesariamente. ¿Sabes la cantidad de energía que desperdiciamos cada día en tensiones musculares inútiles?, ¿podrás hacerte una idea de lo que tu cuerpo podría conseguir si pudiera utilizar esa energía para algo útil?. Conviértete en observador de tu propio cuerpo. Detecta las fugas de energía. Trata de hacer las actividades cotidianas

usando sólo los músculos necesarios.

RELAJÁNDOTE

Ahora realizarás tu primer ejercicio sentado en un agradable sillón. Pónte cómodo y cierra los ojos. Presta atención a tu cara. Normalmente, quien sabe relajar su cara podrá relajar todo su cuerpo. Por eso vamos a fijarnos en la tensiones que acumulamos en la cara. Haz todos los gestos y carantoñas que se te ocurran. Cuando hayas movilizado todos los músculos de la cara pon tus dos manos sobre ella y siente como este acto te tranquiliza. Respira hondo, suavemente. Deja tus manos caer sobre el regazo e imagina que tu cara es de goma. La tensión se va disipando y se borran las arrugas, se estiran los músculos por efecto de la gravedad. La expresión forzada de la cara se difumina, se borra... hasta que sientes que toda la tensión de tu cara ha desaparecido. Ahora tu rostro ha rejuvenecido, está sereno, tranquilo y esa paz se expande por todo el cuerpo.

LA SONRISA DE LA PAZ

Cuando tu cara esté relajada pondrás en práctica una experiencia que te proporcionará una sensación especialmente placentera. Con los ojos cerrados moverás ligeramente los músculos que te hacen adoptar el gesto de la sonrisa. Sonríe ligeramente, aunque no tengas ganas. Cuando hayas formado en tu rostro una sonrisa, respira hondo para que esa sonrisa inunde todo tu cuerpo y bañe todas sus células. Respira tres veces llevando a cada parte de tu cuerpo esa sonrisa. Si lo haces no necesitarás que te proporcione ninguna explicación más.

TRUCOS PARA APRENDER A RELAJARSE

Te voy a explicar unas cuantas técnicas para aprender a relajarte. Posiblemente alguna te parezca más interesante que las otras o se adapte mejor a tu carácter. Experimenta con ellas; cuando sepas relajar tu cuerpo no precisarás de ningún tipo de ejercicio especial. Para aprender a relajarse no es necesario un tiempo definido de aprendizaje. Puedes saber

cómo de manera inmediata. Cuando te des cuenta de lo que te impide hacerlo, todo estará resuelto.

EJERCICIO 1: Acostado, sentado o como mejor te encuentres, comienza imaginando una energía de color azul, muy agradable, que envuelve tu cara. Esa energía envuelve tu rostro y penetra hacia adentro proporcionándote una gran sensación de bienestar. Deja que esa energía azul relaje toda tu cara y tu cabeza. A continuación continúa imaginando esa energía envolviendo y penetrando cada parte de tu cuerpo: cuello, hombros, brazos, manos, pecho, espalda, abdomen... hasta los pies. Sigue tu propio ritmo, no tienes prisa. Finalmente imagina todo tu cuerpo envuelto en esa relajante luz azul. Experimenta el descanso que te proporciona. Permanece en ese estado de relajación el tiempo que quieras. Nota como tu cuerpo se encuentra feliz y descansando.

EJERCICIO 2: Especial para imaginativos y juguetones. Imagina que tu cuerpo es una gran fábrica. En todo tu cuerpo trabajan frenéticamente miles y miles de enanitos. Ahora tú determinas que es tiempo de descansar. Decides que todos esos pequeños trabajadores han de abandonar sus puestos de trabajo para que tu fábrica repose. Empieza desde la cara y visualiza cada parte de tu cuerpo, como en el ejercicio anterior. Ordena a esos enanitos que se retiren, que dejen de trabajar y, a medida que lo hacen observa como tus músculos se relajan y las tensiones desaparecen. Puedes hacer que se reunan todos alrededor del ombligo donde unas naves espaciales llevarán a esos miles de obreros a sus casas, lejos de tu cuerpo. Si prefieres el transporte terrestre imagínalos abandonando tu cuerpo a pie o en los vehículos que quieras. Cuando se retiran de sus puestos de trabajo la fábrica (tu cuerpo) queda en paz, relajado, en silencio, en armonía.

EJERCICIO 3: Se trata de imaginar la circulación sanguinea. Una de las curiosas virtudes de la imaginación es que cuando dirigimos la atención a una parte de nuestro cuerpo la circulación sanguinea en esa área se incrementa. Imagina tu cara y la sangre circulando por ella. Imagina cada una de las partes de tu cara (no tengas prisa). Ve tus ojos, imagina como llega la sangre a ellos. Cuando lo hagas notarás un agradable calorcito y una sensación de relajación y descanso. Imagina parte por parte tu cuerpo viendo como circula la sangre entre cada músculo y cada órgano. Llega, así, a tus pies. Todo tu

cuerpo estará relajado. Verifícalo. Si alguna parte se ha vuelto a tensar mientras tanto dedícale un poquito de atención y problema resuelto. Ahora tu cuerpo descansa feliz.

EJERCICIO 4: En primer lugar corta unas pocas hebras de un ovillo de lana. Cuando tengas unas cuantas, de igual longitud, coge un extremo con una mano y el otro con la otra mano. Sitúa las hebras, tensas, en posición vertical. Ahora suéltalas por el lado que está abajo. Las hebras permanecerán colgadas desde la mano que las sujeta por arriba. Sólo que ahora parecen estar relajadas, ya no están tensas. Quédate con esta imagen. Realiza el recorrido que te es familiar por todo tu cuerpo, desde la cara hasta los pies. Imagina que cada uno de los músculos que puedas identificar (no importa la precisión con que lo hagas) son hebras de lana. Están tensos. Suéltalos por uno de sus extremos como hiciste con la lana hasta verlos relajados. La imagen de las hebras musculares sueltas evocará el estado de relajación. Siente como se "sueltan" las fibras musculares de todo tu cuerpo. Permanece relajado unos minutos o todo el tiempo que quieras.

EJERCICIO 5: Este ejercicio se basa en un fenómeno fisiológico muy interesante. Tu sabes que todo tu cuerpo está cubierto de piel. La piel, a su vez, posee millones de pequeños poros que comunican el exterior con el interior. Inicia tu recorrido desde la cara. Imagina que los poros de tu piel se hacen más y más grandes. La piel da de sí, se distiende, se afloja, los poros crecen y crecen. Cuando termines tu recorrido por el cuerpo parecerás (en tu imaginación) una especie de queso gruyer. Un saco de piel cedida, floja, relajada. Naturalmente tu piel, en realidad no cederá ni un milímetro pero al imaginar esto actúas sobre las terminaciones nerviosas que van a producir el milagro de la relajación. Es fantástico. Pruébalo. Luego piensa que el aire entra y sale por esos poros gigantescos como en una esponja. Imagina que respiras con cada uno de esos grandes poros y el aire circula por el interior de tu cuerpo. Experimentarás una gratísima sensación de bienestar.

Ahora ya tienes ideas para trabajar. Aprende a relajarte y nunca te arrepentirás de haberlo hecho.

UN PASO MÁS... RELAJA TU MENTE

Los ejercicios anteriores utilizan la atención y la imaginación. Cuando se realizan como un juego, una diversión mas que una disciplina, hacen que nuestra mente se evada de las preocupaciones cotidianas que nos tensan, nos preocupan o desequilibran.

Cuando tu cuerpo esté relajado puedes concentrar tu atención en una buena música, una música relajante que previamente habrás elegido y puesto en tu equipo. Sumégete en la música como la abejita en la flor. Deja que tu cuerpo y tu mente vibren con cada nota, con cada silencio. La música es una especie de don divino. Sana nuestro cuerpo y nuestra mente. Esta es la mejor práctica de relajación mental que te puedo sugerir. Imagina que la música penetra en ti por los pies, se expande por todo tu cuerpo, lo armoniza y sale en forma natural por cada poro de la piel. Comprende que el poder de la imaginación y la música hacen verdaderos milagros. La auténtica felicidad, a veces, está en las cosas aparentemente pequeñas.

Si no puedes escuchar música, contempla un bello cuadro, una lámina, dibujo, foto o pintura que te inspire agradables sentimientos. Mírala con los ojos abiertos y luego, alternativamente, con los ojos cerrados, sintiendo que los colores y la imagen penetran y bañan todo tu cuerpo.

Hay quien prefiere vocalizar, mentalmente, algún sonido elemental. Puedes utilizar el famoso OM hindú. Ocupa toda tu mente con este sonido mental alargando el sonido de sus letras, así: ooooooooooooooommmmmmmmmmmm. Deja que en todo tu cuerpo resuene esta sílaba. Observa todos los beneficios que puedes obtener con sólo unos minutos de práctica.

V- LA CLARIVIDENCIA

La exploración del mundo onírico requiere una visión clara. Afortunadamente todos la tenemos en mayor o menor grado.

Todos tenemos más o menos imaginación.

La imaginación, que no es otra cosa que lo que algunos llaman clarividencia, es la capacidad de ver imágenes sin el concurso del sentido de la vista.

Esto es, cerramos los ojos y podemos ver imágenes con mayor o menor claridad. De hecho, no es imprescindible cerrar los ojos. Ese sentido de visión interna, imaginación o clarividencia es independiente de los órganos visuales.

La imaginación, como es fácil deducir, nos permite ver imágenes creadas voluntariamente y también imágenes que se forman espontaneamente.

La imaginación es una cualidad enormemente creativa. Todo lo que hemos llegado a inventar ha sido antes imaginado. No sólo los artistas o los inventores utilizan profusamente la imaginación. En todas las personas la imaginación (o clarividencia) juega un papel fundamental. Con efectos positivos o negativos.

Todos captamos, de forma consciente o no, imágenes relacionadas con nosotros mismos, nuestras experiencias, entorno y circunstancias.

Todos tenemos una auto-imagen de nosotros mismos formada por infinidad de imágenes. El conjunto de las imágenes que tenemos de nosotros mismos conforma una auto-imagen global. Esa auto-imagen determina nuestro caracter y todas nuestras reacciones a las influencias de la vida.

Así, alguien puede tener una auto-imagen cargada de miedos. Otra persona una auto-imagen de persona exitosa y con suerte. Otra, de fracaso. Otra de guapito de cara o cualquier otra.

Es fácil comprender que esa auto-imagen determina casi todo en nuestra vida.

Esa auto-imagen puede ser modificada a lo largo del tiempo. Hacerse más positiva o todo lo contrario.

Por otra parte, las imágenes que se forman en nuestra mente determinan nuestro grado de creatividad.

Y, cuanto mejor es esa capacidad o visión interna mayor es nuestra capacidad para recordar las experiencias oníricas. Sobre este tema me extenderé en otro capítulo.

Para un onironauta son importantes dos cosas:

- Ser capaz de utilizar su imaginación voluntariamente.

- Desarrollar esa visión interna.

Con esas cualidades se puede explorar el mundo onírico con la suficiente nitidez.

Por eso voy a exponer aquí algunas formas de desarrollar esa imaginación.

Probablemente esa maravillosa cualidad depende en gran medida del desarrollo conseguido en los primeros años de nuestra vida.. Aún así, como casi todo, es susceptible de un mayor desarrollo mediante un entrenamiento adecuado.

Pero antes vamos a comprobar dónde se ubica esta capacidad, con una sencilla experiencia.

Toda órgano visual produce un campo visual.

En el caso de los ojos ese campo visual es una especie de óvalo. Es fácil comprobarlo, basta abrir los ojos y mirar al frente, a un punto indefinido. Si vemos correctamente con los dos ojos, nuestro campo visual es un óvalo. Como cualquier óvalo tiene un centro geométrico.

Podemos determinar este centro geométrico gracias a nuestra capacidad estereotáxica. Es sencillo:

- Con los ojos abiertos y mirando a un punto indefinido frente a nosotros extiende el dedo índice de una mano apuntando a tu cara. Ahora procuramos que la punta del dedo mantenga el centro geométrico de ese campo visual. Conservando ese centro, vete acercando la punta del dedo hacia nosotros. Si no pierdes el centro llegarás a tocar un punto situado entre las dos cejas, sobre la raíz de la nariz. Repítelo y verás que siempre es así. Ese campo visual es la unión de los campos visuales de cada ojo. Por tanto, el centro de ese óvalo siempre será un

punto situado entre los dos ojos. Si sólo tuvieras visión en un ojo está claro que terminarías metiéndote el dedo en ese ojo. Pero si ve con los dos, el punto medio de ese campo visual está siempre entre tus dos ojos.

Ahora vamos a hacer lo mismo con los ojos cerrados.

Cierra los ojos durante algunos segundos. La mayoría de las personas experimentarán una sensación como si algo se desplazase ligeramente hacia arriba. Vamos a comprobar cuál es el centro de ese campo visual.

- Tienes los ojos cerrados. Puede que no veas nada en particular pero,

  indudablemente, puedes definir un campo visual semejante al que tienes con los ojos abiertos. Aprovechando esa capacidad estereotáxica del cerebro, que permite ubicar en el espacio cualquier parte de tu cuerpo, vas a utilizar el dedo índice para apuntar al centro de ese campo visual que tienes ahora con los ojos cerrados. Apunta hacia ti haciendo que la punta del dedo conserve el centro. Y avanza hacia tu cara. Si lo estás haciendo tranquilamente verás que el dedo, en esta ocasión, llega a un punto algo por encima del campo visual que tienes con los ojos abiertos.

Concretamente, el centro de ese campo visual que tenemos con los ojos cerrados se sitúa, anatómicamente, sobre una pequeña depresión que existe en el hueso frontal. Un centímetro o poco más por encima del punto medio entre los dos ojos.

Si pudieras seguir profundizando desde ese punto llegarías (atravesando el lóbulo frontal del cerebro) hasta el lóbulo anterior de la hipófisis.

Curiosamente, el tejido de ese lóbulo anterior de la hipófisis es muy similar al de la retina. De ahí que la afirmación ancestral de que poseemos un tercer ojo atrofiado no es tan descabellada.

Una vez que comprobamos la existencia de estos dos campos visuales podemos llegar a utilizarlos a voluntad.

En uno vemos las imágenes que llegan efectivamente a nuestras retinas.

En el otro vemos las imágenes que formamos o se forman en nuestra mente.

Este descubrimiento es muy útil porque, como ya sabemos, la imaginación es importante y utilizarla voluntariamente veremos que nos reportará innumerables beneficios.

Simplemente es cuestión de desarrollar este sentido:

- Tendremos imágenes más nítidas que nos permitirán desarrollar cualquier proyecto artístico o creativo.

- Los recuerdos de nuestras experiencias oníricas serán más claros, vividos y detallados.

- Podremos explorar en profundidad el mundo de imágenes que nos acompaña siempre.

- Podremos crear imágenes a voluntad, lo cual, veremos, también tiene una gran cantidad de potenciales aplicaciones.

Y, seguramente, mucho más... pues la imaginación es un sentido apenas explorado y, desde luego, infrautilizado.

La imaginación (o clarividencia) se desarrolla utilizándola.

Por tanto, es bueno utilizarla en todas las ocasiones. Ejemplos:

- Cuando estés planeando cualquier cosa, imagínatela en todos sus detalles.

- Cuando estés estudiando algo, no sólo leas el texto, imagínate todo lo que describe.

También es interesantísimo jugar con nuestra imaginación, lo que nos proporcionará una enorme profundidad en todas nuestras apreciaciones. Dicho de otra forma, nos volverá más inteligentes.

Un ejercicio interesante es el siguiente:

- Observa cualquier objeto (grande o pequeño). A continuación, cerrando los ojos, busca todas sus conexiones. Una simple moneda, por ejemplo. Un trozo de metal extraido de algún mineral que habrá salido de una mina. Tras su extracción se habrá tenido que fundir y extraer el metal, hacer lingotes, transportarlo, llegar a algún lugar en el que habrán hecho barras y luego las habrán cortado en forma de pequeños discos. Luego ha tenido que llegar hasta la fábrica de moneda. Alguien tiene que haber diseñado las imágenes que se grabarán. Todas esas

imágenes tienen diferentes significados. Finalmente se graba el motivo en cada uno de esos discos. Se embalan, se distribuyen. Al margen de todo este proceso una moneda tiene un significado social y económico. Además, se relaciona con un país y todo lo que puede significar "país" para las personas. Bueno, podrías llegar muy lejos buscando todas las conexiones de una simple moneda en lo físico, mental, social, económico, cultural, artístico y hasta espiritual.

Nuestra capacidad de imaginar se desarrolla utilizándola.

- Escoge una lámina de un cuadro famoso. Obsérvala durante un rato con atención relajada. Cierra los ojos y trata de seguir viéndola. Puedes hacer lo mismo con un objeto muy simple. Además de la imaginación, desarrollarás tu capacidad de concentración.

UTILIZANDO UNA BOLA DE CRISTAL

Generalmente se asocian las bolas de cristal a algún tipo de mancia o sistema de adiviniación. El origen de este sistema probablemente es más simple.

En realidad, una bola de cristal permite centrar la atención en ese campo visual que ya identificaste de la forma que te mostré en este capítulo.

En ese campo visual, como ya has podido comprobar, se ven las imágenes que creamos voluntaria o involuntariamente así como las imágenes que sencillamente aparecen de forma espontanea.

Con ese campo visual vemos nuestro mundo onírico.

El truco consiste en fijar la vista relajadamente en el centro geométrico de la bola de cristal; en un punto dentro de la propia bola.

Como el cristal es transparente y su centro no ofrece ninguna referencia visual sucede el mismo fenómeno que experimentaste al fijar la atención en el campo visual activo con los ojos cerrados.

En este caso, con la bola de cristal, estás prestando atención a ese campo visual aún teniendo los ojos abiertos.

Así que captarás las imágenes que aparecen en esa pantalla.

Como todo lo que sucede en el mundo onírico esas imágenes guardarán una estrecha relación con lo que estés viviendo en ese momento.

La idea de la cristalomancia o adivinación por medio de una bola de cristal es que esas imágenes que puedas percibir, mientras no sean provocadas por tus propios deseos o expectativas, deben estar relacionadas con la persona que tienes delante o con el objeto de tu investigación. Y ese es el auténtico secreto.

Al margen de lo anterior te estoy proponiendo este ejercicio como un medio interesante para desarrollar esa capacidad de ver las imágenes oníricas a voluntad.

Si comprendes el objetivo del ejercicio te darás cuenta de que tampoco es imprescindible que utilices una bola de cristal. Bastaría con un vaso lleno de agua.

Para ello elige un vaso de cristal liso. Llénalo de agua y utilízalo de la misma forma que la bola de cristal. Se trata de fijar la atención relajadamente en un punto situado en el centro del agua. Hay que mirar a través del cristal y tratar de enfocar un punto situado en el centro del agua. Comprobarás que el procedimiento y resultado es el mismo que con una bola de cristal.

VI - LAS CONDICIONES

El arte de la onironáutica no es demasiado exigente. Basta un sujeto, el natural biorritmo de la vida y la capacidad (entrenable) de manejar eso que llamamos atención.

Sin embargo existen toda una serie de condiciones accesorias que facilitarán bastante el progreso del explorador onírico o del onironauta.

CONDICIONES FÍSICAS

Para el explorador onírico las condiciones físicas tienen una importancia mayor. No me refiero, obviamente, a que debas tener la preparación de un deportista de élite sino a que el cuerpo debe encontrarse en una condición orgánica aceptable.

Particularmente, en relación a la memoria onírica esto es decisivo.

El explorador onírico depende de unas adecuadas condiciones orgánicas para el éxito de su experiencia y para poder dotar de sentido a esas experiencias desde un punto de vista racional.

Si el mundo onírico influye en lo físico es también cierto que lo físico se refleja e, incluso, amplifica en lo onírico.

Las impresiones producidas o captadas por el cuerpo físico adquieren entidad e imagen en el mundo onírico. Por ejemplo, la sensación de frio en los pies puede originar toda una secuencia de nieve en el

sueño. Es bien conocida la agradable sensación de calor-humedad tras una experiencia de incontinencia urinaria lo que tiende a generar sueños en los que podemos vernos nadando en un lago cálido... hasta que lo húmedo se enfría, claro, lo que generalmente se hace tan intolerable que provoca la vuelta al estado de vigilia.

Todas las sensaciones inhabituales percibidas por el cuerpo físico se traducen en secuencias oníricas o bien provocan la vuelta al estado de vigilia.

Esto también tiene su contraparte interesante. Todo cuanto el cuerpo físico sienta como anormal se experimenta en el onírico con una forma animada o una secuencia dramática. De esta forma resulta bastante fácil para el explorador onírico percibir anormalidades en su cuerpo o enfermedades que estén comenzando a gestarse.

A modo de ejemplo: un daño más o menos agudo en una parte del cuerpo puede ponerse en evidencia en un sueño a través de una secuencia en la que algún animal nos muerde precisamente en esa parte. Por otra parte no siempre la idea onírica es tan simple y por eso es preciso que el explorador onírico vaya ganando en experiencia. Para ello resultan muy valiosas las prácticas que describiré en el capítulo sobre la interpretación de los sueños.

Si tuviera que destacar un órgano con especial influencia sobre nuestra capacidad de exploración onírica diría, sin duda, **el hígado**.

El estado del hígado influye poderosamente sobre el cerebro y nuestro comportamiento y capacidad para interpretar la realidad.

En un grado extremo el deterioro de las funciones hepáticas da lugar a una situación que llamamos encefalopatía hepática en la que el cerebro no es capaz de funcionar adecuadamente produciendo alteraciones del carácter y comportamiento hasta llegar a la

inconsciencia y el coma.

Pero sin necesidad de llegar a ese grado de deterioro la alteración del hígado en cualquier escala dañará nuestra capacidad para explorar conscientemente el mundo onírico y, sobre todo, recordar tales experiencias.

Por ello un consejo que no debes menospreciar es que debes cuidar tu hígado. Evita cuanto pueda dañarlo o sobrecargarlo de trabajo. Aplica periódicamente cualquier sistema coherente de "limpieza hepática" para mantenerlo en el mejor estado.

Con el fin de no sobrecargar este manual de onironáutica debo recomendarte la excelente obra "Guía fácil para limpiar el hígado, la vesícula y los riñones" de Carlos de Vianova (Oeral Ediciones).

Por otra parte, el resto de las condiciones físicas son casi obvias:

- **Habitación:** la habitación en la que más frecuentemente descansamos debe ser agradable, con una decoración adaptada a nuestro gusto, ordenada y bien ventilada.
- **Cama:** cómoda, sin elementos que puedan producir sensaciones que interfieran en nuestra experiencia onírica: partes que chirrían, colchones de muelles o cualquier otro factor de incomodidad. Siempre he dicho que hay dos cosas en las que no deberíamos escatimar gastos: nuestra alimentación y nuestra cama.

Te preguntarás por qué he desaconsejado los colchones de muelles. Muy sencillo: a la larga los muelles se desajustan y terminan haciendo presión sobre ciertas areas del cuerpo. En esa situación el cuerpo se mueve más y descansa menos. Las sensaciones que el cuerpo recibe terminan incorporándose al mundo onírico como elementos molestos

sin un significado mayor.

Además de lo anterior los muelles metálicos crean distorsiones del campo magnético. Puedes comprobarlo fácilmente moviendo una brújula sobre un colchón de muelles. Según mi experiencia esas alteraciones también interfieren en nuestras experiencias oníricas y no favorecen el descanso del cuerpo.

- **Orientación:** es un tema algo controvertido. Tradicionalmente se ha transmitido la idea de que el cuerpo debe descansar con la cabeza hacia el norte o, como segunda opción, hacia el este.

Mi opinión es que esto es correcto. Con la cabeza hacia el norte parece que el cuerpo descansa mejor. Con la cabeza hacia el este el cuerpo parece que se levanta en mejores condiciones que si se duerme orientado hacia el oeste o el sur.

Lo anterior también tiene sus excepciones y variantes. En primer lugar si duermes habitualmente hacia el sur y cambias para dormir con la cabeza apuntando hacia el norte es posible que el cuerpo se note "raro" y parezca dormir peor durante algunos días. Esto podría dar lugar a una conclusión equívoca. Probablemente es que el cuerpo nota una diferencia y necesite adaptarse. Es como si te has acostumbrado a dormir con ruidos y de repente te toca dormir en un sitio absolutamente silencioso.

He visto en algunos lugares del mundo que hay gente que, tradicionalmente, cuando estrena su casa, va probando diferentes posiciones hasta encontrar la que mejor le va. Entonces, y sólo entonces, coloca su cama respetando esa posición. No es mala idea, desde luego.

Resumiendo: sugiero dormir con la cabeza apuntando al norte o al este.

- **Interferencias electromagnéticas.** La mayoría de los aparatos eléctricos a menos de dos metros del cuerpo de alguien que duerme suelen interferir negativamente en el descanso y en las propias experiencias oníricas. Este es un tema que tuve la ocasión de estudiar en profundidad aunque todavía no haya una conclusión definitiva para explicarlo.

En general me refiero especialmente a aparatos eléctricos dotados de un transformador como un radio-reloj despertador, el cargador del móvil y cosas semejantes. Es decir, aparatos que sirven para disminuir el voltaje de la corriente eléctrica. Al pasar, por ejemplo, de 220 Voltios a 5 Voltios hay una gran cantidad de energía que se dispersa en forma de campo electromagnético pulsante ya que la corriente eléctrica doméstica “pulsa” unas 50 veces por segundo (50 Hz). Este campo electromagnético es de una intensidad apreciable hasta unos dos metros (por término medio) de la fuente emisora.

Lo anterior significa que el cuerpo del durmiente con un aparato eléctrico enchufado a menos de dos metros resulta atravesado por un campo electromagnético pulsante.

Sé que mucha gente dirá: bueno ¿y qué? No se ha demostrado que eso produzca el más mínimo daño corporal.

Probablemente es cierto. Pero no estoy hablando de lesiones corporales. Estoy hablando de calidad del descanso y de conseguir buenas condiciones para la exploración onírica.

Así que me permitiré desarrollar un poquito más este asunto.

Según mis observaciones, en general, la mayoría de las personas tendrán un descanso de peor calidad en las cercanías de un aparato

eléctrico enchufado a la corriente. Esto puede incluir un transformador de alta tensión a menos de 50 metros, un aparato con un pequeño transformador a menos de 2 metros o un cableado eléctrico a menos de 20 centímetros.

Mi teoría es que un campo electromagnético pulsando 50 veces por segundo impide o dificulta que el cerebro llegue a un estado de sueño profundo que se caracteriza precisamente por la emisión de ondas cerebrales lentas (1-3 / segundo). En consecuencia el descanso del cuerpo físico es de mala calidad. El sujeto se levanta cansado con la sensación de que le faltan horas para dormir. Los sueños son agitados con profusión de escenas rápidas la mayoría de las cuales parecen relacionadas con sucesos ocurridos ese mismo día.

El asunto pudiera tener, incluso, un interés médico si tenemos en cuenta que afecciones como la fibromialgia cuentan, entre sus características la incapacidad para alcanzar fases de sueño profundo. Se pueden reproducir todos los síntomas de la fibromialgia simplemente impidiendo a una persona sana alcanzar la fase de sueño profundo durante 3 días. Es una cuestión que dejo para la reflexión.

Lo que sí recomiendo para todo el mundo es que **desenchufe cualquier aparato eléctrico cercano a su cama.** Es sencillo: utiliza un despertador de pilas, no cargues el móvil en la mesilla de noche. Puede ser más difícil evitar lo que tengas al otro lado de la pared, sobre todo si ya es la casa del vecino. Pero, de cualquier forma, no debe ser un gran problema encontrar un sitio libre de estas interferencias. Excepto que vivas al lado o encima de un gran transformador o de un cableado de alta tensión.

Por otra parte hay quienes hablan de que resulta negativo dormir sobre una corriente de agua subterránea o sobre ciertas interferencias “geobiológicas”. El cuerpo parece “preferir” unos sitios antes que otros y puede no ser mala idea prestarle atención. Es decir, si de forma reiterada descansas mal en tu propia cama y te quedas dormido en el sofá del salón tal vez sería buena idea probar a dormir en diferentes lugares de la casa y observar atentamente los resultados.

Entendido lo anterior pasemos ahora al siguiente asunto fundamental: LA MEMORIA.

VII - LA MEMORIA

Todo el mundo sueña. Pero no todos recuerdan lo que sueñan. Y la mayoría de lo que se recuerda tiende a ser bastante imperfecto.

Este asunto no tiene mayor misterio. No se recuerdan los sueños simplemente porque nunca se ha puesto mayor interés en hacerlo. Así que durante nuestro desarrollo el cerebro se ha adaptado reforzando habilidades para ciertas cosas y dejando casi atrofiadas aquellas otras funciones que simplemente no hemos utilizado.

Está claro que nuestro cerebro se ha conformado en una cultura que no presta atención a los sueños. En consecuencia no hemos desarrollado la capacidad para hacerlo o ésta se encuentra en un estado incipiente.

Así que necesitaremos ejercitar esta capacidad.

En primer lugar debes tener presente siempre que la memoria se estimula con el interés y el placer (si bien hay situaciones terribles que se quedan bien grabadas, ¿verdad?). Cuando una materia te gusta la estudias y aprendes sin dificultad. Pero como se te atraviese o te aburra se hace difícil guardar en la memoria lo relacionado con ella.

Un truco de estudiante eficiente ha sido siempre transformar el estudio en un juego. Si no lo consigues, se te complica el asunto y tendrás que dedicar muchas más horas a repetir y machacar las lecciones.

Sin embargo aquí me estoy refiriendo específicamente a la memoria onírica, probablemente bastante atrofiada por falta de uso y de interés. Si ahora sientes algún placer con la idea de disfrutar de esta parte tan importante de tu vida... ¡enhorabuena!, has dado ya un paso fundamental. En el siguiente capítulo te explicaré como hacer un DIARIO DE SUEÑOS con el que conseguirás que éstos comiencen a impresionar mejor las areas de memoria de tu cerebro, siempre y cuando no decaiga tu interés. Si no te interesan los sueños, ellos también pierden gran parte de su interés por ti.

Pero ahora te voy a explicar una serie de ejercicios muy importantes. Gracias a ellos conseguirás desarrollar esas áreas de tu cerebro relacionadas con la memoria onírica que se encuentran casi inactivas por falta de uso.

ESTE ES EL EJERCICIO MÁS IMPORTANTE.- Cuando te despiertes NO TE MUEVAS (porque verás que si lo haces se diluyen los recuerdos). Realiza un **Ejercicio Retrospectivo**. Es muy fácil, sólo tienes que partir del último pensamiento o imagen e ir desenredando la madeja hacia atrás. O sea, desde la última escena hasta la penúltima y así sucesivamente hasta que no puedas extraer más recuerdos. Con este ejercicio refuerzas las conexiones neuronales que permiten fijar los recuerdos de las experiencias oníricas en el cerebro. Es muy interesante esto. Si lo practicas todos los dias, al despertarte, sin perder el entusiasmo, pronto podrás recordar en forma natural todo lo que has vivido allá, de la misma forma que recuerdas por la tarde lo que has hecho por la mañana.

Este ejercicio debes practicarlo incluso si te despiertas en cualquier momento. Debes tenerlo tan claro que, por ejemplo, si te despiertas en medio de la noche no dejes de hacerlo antes de continuar durmiendo.

Observarás, a veces, que en el ejercicio retrospectivo llegas a un punto en el que te parece imposible recordar más. Sabes que había más, pero no puedes recordarlo. Permanece relajado tranquilamente en esa frontera en la que, más allá, parece que el recuerdo se ha borrado. Deja que tu mente se impregne de sueño (de sueño físico, literalmente) y podrás recuperar “mágicamente” lo que había más allá.

Sucede que el recuerdo debe grabarse en ciertas areas de la corteza cerebral para poder ser recordado en el estado de vigilia. Esas rutas neuronales no están, normalmente, muy activas (por falta de uso). Al dejarte llevar por la sensación de sueño mientras estás prestando atención a un punto preciso del recuerdo terminarás consiguiendo que ese flujo de información pase al area de memoria correspondiente. Si te mueves o te situas claramente en el estado de vigilia lo pierdes. Si aprendes a mantenerte en la frontera entre el sueño y la vigilia la información será recordada. Es una habilidad que terminarás aprendiendo y llegará un momento en que será del todo natural. Finalmente recordarás tus sueños de la misma forma que recuerdas lo que has hecho hace un rato. Y todo lo importante también permanecerá en tu memoria igual que ciertos eventos de tu vida física también lo han hecho.

SI TIENES VERDADERA VOCACIÓN DE EXPLORADOR ONÍRICO podrás practicar el ejercicio anterior antes de acostarte. En este caso se repasan en sentido inverso las principales vivencias del día, hasta

el momento en que uno se levantó de la cama. Pero no se trata de un "exámen de conciencia;" al estilo religioso, no. Aquí no debes juzgar tus actos, sólo ver las escenas, hacerte consciente de ellas, pero como si fueras un espectador imparcial. Tiene además, este ejercicio, una segunda ventaja: libera al sueño de gran parte del arduo trabajo de organizar, clasificar y "digerir" las vivencias del día. De esta manera vivirás experiencias más interesantes y llenas de contenido creativo.

HAZ QUE TU CEREBRO LO TENGA CLARO.- Cuando tu cerebro está convencido de algo generalmente lo consigue. Es fácil hacerle saber a nuestro cerebro que queremos recordar nuestros sueños. Basta con repetir la afirmación apropiada todas las noches. “RECORDARÉ TODOS MIS SUEÑOS AL DESPERTAR”.

Una afirmación de este tipo se repite 50 o 100 veces antes de quedarnos dormidos. O mientras nos quedamos dormidos. No es necesario contarlas. Basta repetir la afirmación relajadamente pero con atención con la firme intención de que sea así. Y será.

En el sitio web de los onironautas se recopilan algunas ideas más, algunas de ellas aportadas por otros onironautas. Basta darte un paseo por http://onironautas.org y encontrar la puerta apropiada.

VIII- EL DIARIO DE SUEÑOS

Siempre he recomendado tener un dirario de sueños. Una libreta especial en el que vamos apuntando nuestra vida onírica.

Este es un punto de capital importancia. Así que vamos a considerarlo detenidamente.

En primer lugar no debe ser una libreta cualquiera. Te sugiero que sea una libreta “de las caras”. Una de esas libretas bonitas o moleskines. Al menos que te resulte especialmente encantadora.

Recuerda que quieres darle la importancia debida a los sueños. Quieresrecuperar la memoria y explorar el mundo de los sueños. Así que no debes escatimar en este sentido. ¿Qué importancia puede tener algo que apuntas en una libreta cualquiera?

Cuanto más interés demuestres por el mundo de los sueños más demostrará él por ti.

Por la misma razón provéete de un instrumento para escribir de la misma calidad.

Lo siguiente es perder el miedo a escribir, dibujar o a emborronar si es preciso ese maravilloso diario.

Tu diario de sueños debe acompañarte siempre y dormir contigo en un lugar en el que puedas acceder fácilmente desde tu cama con solo mover el brazo. Tendrás que contar, claro está, con una luz que puedas encender fácilmente para poder escribir.

Cuando, por cualquier circunstancia, no tengas tu diario de sueños a mano debes procurarte los medios para escribir provisionalmente lo que luego, cuando puedas, transladarás a tu diario de sueños.

CÓMO ESCRIBIR LOS SUEÑOS

En tu diario de sueños puedes escribir, dibujar o ambas cosas. Lo fundamental es que no tengas freno alguno en este sentido. No vale decir no sé escribir bien o no sé dibujar. Recuerda que el diario de sueños es algo íntimo, algo tuyo... no está destinado a ser expuesto

en un museo. No importa cómo lo hagas. Lo importante es hacerlo.

En primer lugar pones la fecha.

Seguidamente escribes todo lo que se te ocurra según va surgiendo. No te preocupes por el orden. Simplemente escribe. Escribe todo lo que seas capaz. Tampoco te vayas a preocupar por la letra. Basta con que puedas leerlo tú.

Observarás que hay ciertos elementos que destacan. Subráyalos, ya sean sensaciones, imágenes, sonidos o cualquier otra cualidad.

Si es preciso dibuja. No tengas reparo alguno. Da igual cómo te salga. Tú lo entenderás.

Como comprobarás habrá muchas ocasiones en que te abrumará la cantidad de material. Comprobarás que el tiempo en los sueños es muy diferente y, a veces, te parecerá que tienes que escribir experiencias que han durado días o meses. No importa, encontrarás el medio de hacerlo a medida que adquieras práctica y decisión.

Por favor, no te pares a pensar si tienes que madrugar y ahora estás escribiendo en medio de la noche. Te sorprenderá lo feliz y descansado que estará tu cuerpo por el simple hecho de estar prestándole atención al mundo onírico. Has de convertir esto en una actividad fundamental de tu vida.

También es verdad que con la práctica recordarás muchas cosas. Tantas que te parecerá imposible apuntarlas todas. En esta fase tendrás que desarrollar la habilidad suficiente para poder anotarlas como un periodista, es decir, saber anotar lo esencial, subrayar o, incluso, hacer esquemas.

Mientras escribes no tienes que estar preguntándote cosas tales como si el sueño significa algo. De hecho, como verás más adelante, el pensar es algo muy alejado de la realidad onírica. El conocimiento auténtico se obtiene, aunque te cueste ahora creerlo, por otras vías mucho más rápidas.

Tú eres un observador. Como los observadores de pájaros. Para conocer a fondo algo es necesario observarlo sin pasarlo por el tamiz de las opiniones. Sueñas, vives y disfrutas tus sueños. En consecuencia, los apuntas como un coleccionista u observador entusiasta.

Tampoco te importe llenar páginas de tu libreta. Hay más libretas en las papelerías. Cuando una está llena se puede usar otra.

Hervey de Saint-Denys, un explorador onírico autodidacta

Durante su adolescencia, el marqués Hervey de Saint-Denys, que fue presidente de la Académie des Inscriptions et Belles Lettres y profesor en el Collège de France, se entrenó para convertirse en explorador onírico. En su libro "Les Réves et les moyens de les diriger", publicado en 1867, este sinólogo explica cómo llegó a interesarse en sus sueños.

Como realizaba sus estudios en su casa, sin condiscípulos, estaba obligado a redactar en solitario sus deberes y a presentarlos a horas fijas. Una vez terminados esos trabajos escolares a menudo disponía de tiempo durante el cual se distraía dibujando en un álbum. Un día, cuando contaba 13 años de edad, se le ocurrió la idea de hacer croquis de seres y de cosas que hubiera visto en sus sueños, colorearlos y añadir algunas notas que relataran esos sueños. Como le tomó gusto al asunto, se ejercitó en la conservación del recuerdo del sueño en todos sus detalles. A medida que enriquecía de este modo su álbum, aumentó el control que ejercía sobre sus sueños, hasta que finalmente obtuvo un perfecto dominio de ellos. (Lo mismo que cualquier persona aprende a moverse a voluntad en el mundo físico). Y de este modo consiguió ser consciente, al soñar, de su estado onírico e, incluso, recordar sus preocupaciones del día, de manera que el sueño se convirtió para él en una divertida prolongación de la vida diurna.

Una vez adulto continuó cultivando sus sueños. A veces hacía que lo despertaran para recordarlos mejor. Otras veces provocaba él mismo su despertar, cuando aprendió a sacudirse el sueño mediante un gran esfuerzo de su voluntad.

Nuestro marqués se sumergió en el estudio de las obras consagradas a los sueños. Su insuficiencia le decepcionó. Juzgaba sin valor alguno todos los intentos de explicación de la actividad onírica a través de la fisiología ya que, según pensaba él, conocemos demasiado poco *"los nexos misteriosos que unen el alma a la materia para que la anatomía sea nuestra guía en aquello que la psicología tiene de más sutil"*[1] .

Hervey de Saint-Denys, empleando el procedimiento descrito más

tarde por Carlos Castaneda[2] , y que supo descubrir por sí mismo, se ejercitó en el examen atento de objetos que viera en sus sueños. El denominaba "imágenes" a esos objetos ya que, según él, soñar era tener la visión interna de una sucesión de imágenes, todas creadas por la mente del durmiente. El afirmaba que si el pensamiento de un hombre no adquiría "ni cuerpo ni color" era porque el mundo ambiente se lo impedía. Pero a medida que el sueño lo ganaba, su pensamiento *"se colorea y toma cuerpo; ése es el sueño, y el sueño es la forma del pensamiento mientras se duerme"*. Así pues, para él, el sueño no era sino *"un pensamiento de una especie particular"* y todo pensamiento de un hombre dormido era un sueño[3] . Esta es una concepción aparentemente opuesta a la de D.Juan Matus en la obra de Castaneda quien, como casi todos los ocultistas, consideraba que el mundo de los sueños era tan real como el de la vigilia.

Hervey de Saint-Denys observó que cuando las imágenes del sueño palidecían y se emborronaban, el sueño no tardaba en disiparse. Y, al contrario, observó que cuanto más netas eran las imágenes, más profundo era el sueño y menos próximo estaba el despertar. Por consiguiente, cuando quería oponerse a su despertar, cuya proximidad le venía anunciada por la creciente imprecisión de las imágenes, se concentraba en una de éstas, en una hoja de árbol, por ejemplo. Entonces la veía recuperar poco a poco su nitidez. Sus contornos le aparecían más claramente, su color era más vivo. Cuando había conseguido distinguir perfectamente sus más mínimos detalles abandonaba este examen tan atento seguro de haber alejado de sí la salida del adormecimiento de su cuerpo físico y de haber prolongado su sueño.

Una noche eligió su mano derecha para contemplarla a fin de hacer continuar su sueño. Este, perfectamente lúcido, le permitió darse cuenta de que conservaba un control tan completo de su actividad mental como en estado de vigilia... podía, a gusto suyo, ir a la derecha o a la izquierda, detenerse, mirar a una o a otra dirección, en resumen, actuar tal como él quería[4] .

Fueron verdaderas "elaboraciones del sueño", según la expresión del D.Juan de Castaneda, a lo que procedió el honorable académico. Consiguió no sólo rememorar con exactitud sus experiencias oníricas sino también desplazarse en sueños muy lejos del lugar donde reposaba su cuerpo físico. Veamos el relato de uno de sus viajes nocturnos:

"Esta noche he soñado que mi alma había salido de mi cuerpo y que

recorría inmensos espacios con la rapidez del pensamiento. Me transporté primero a una población salvaje. Asistí a un combate feroz sin correr riesgo alguno pues yo era, a la vez, invisible e invulnerable".

La misma noche, antes de despertarse, se encontró en su habitación. Tuvo entonces, durante un momento, lo que él consideró como una "extraña ilusión". Se vió mirando su cuerpo dormido, antes de volver a tomar posesión de él[5] .

En otro sueño deambuló por una calle de la que observó gran cantidad de detalles. Varios años después de ese sueño, durante un viaje a Francfurt, reconoció allí esa calle, sin error posible, según él afirma, ya que pudo ver, con sus ojos carnales, todos los detalles que había observado en su sueño con su mirada interior y que había anotado cuidadosamente en su álbum.

Estas experiencias descritas por este insigne explorador onírico son muy semejantes a las que experimentaremos numerosas veces en nuestro propio camino de exploración. Saint-Denys continuó considerando que los sueños eran producto del pensamiento humano a pesar de todo. En realidad el mundo onírico es mucho más sorprendente. Pero nunca conviene caer en la tentación de formular teorías al respecto.

Recuerda siempre: interesa la experiencia y, en mucho menor grado, la explicación racional.

Una explicación racional asumida como creencia puede pervertir de forma irremediable la exploración. Una exploración sin explicación teórica siempre es mucho más interesante.

IX - ¿DE QUÉ ESTÁN HECHOS LOS SUEÑOS?

Una vez que estés recordando tus sueños empezarás a preguntarte de qué están hechos. Esto es, qué materiales o con qué ingredientes se elaboran los sueños.

Hasta cierto punto no es difícil percibir estos ingredientes. He aquí los principales:

INFLUENCIAS FISIOLÓGICAS Y PATOLÓGICAS.- Producidas por la actividad orgánica, normal o anormal, cuyas sensaciones se traducen en elementos que se incorporan al sueño. Recordemos, por ejemplo, las pesadillas motivadas por una comida excesiva. Por ello son un factor diagnóstico indiscutible. Conviene prestar atención, por ejemplo, a mordeduras, picaduras, heridas o molestias en determinadas partes del cuerpo experimentadas en el mundo onírico pues no es infrecuente que se anticipen a problemas en la parte correspondiente a la soñada.

INFLUENCIAS SENSITIVAS EXTERNAS.- No cabe duda que a los sueños se incorporan informaciones recogidas por los sentidos del durmiente. En numerosas ocasiones habremos experimentado esto con el sonido del despertador. Un ruido estridente, metálico se podría incorporar al sueño como el derrumbamiento de un montón de chatarra o de una torre. Los despertadores que emiten un zumbido podrían aparecer en el sueño como insectos, por ejemplo. El frío puede evocar un paisaje invernal o nevado. Orinarse en la cama puede hacer que, en el sueño, se vea uno nadando en un cálido lago (luego el despertar se produce cuando el "desastre" se enfría y se torna desagradable). Podemos influir en los sueño con perfumes, música y otras impresiones sensoriales. En la experiencia del despertador es frecuente observar como el sueño parece anticiparse a su sonido construyendo el decorado adecuado para incorporar el sonido “que se va a producir”.

LA MEMORIA.- La gran cantera para construir sueños. Todas las experiencias vividas en el mundo físico se barajan y entremezclan. Para los onironautas éste no es un proceso caótico sino sumamente inteligente. Los sueños intentan someter las experiencias a un proceso de "digestión" y son la auténtica fuente de la creatividad. Este ingrediente de los sueños contiene una riquísima información acerca de nuestros procesos intelectuales, emocionales, motrices, instintivos

y sexuales. En este apartado es posible introducir la posibilidad de una memoria no física (no cerebral) en la que pudieran estar registrados acontecimientos de "otras vidas" desarrolladas por la parte psíquica del soñador con otra envoltura física (cuerpo) y en otro tiempo. La investigación de algunos sueños por parte de numerosos onironautas los situa ante esta eventualidad. No merece la pena descartarla absolutamente aún cuando no se considere probada científicamente (aunque de hecho hay bastantes casos en los que se ha verificado empíricamente la realidad de una información proporcionada por algún adulto o niño acerca de una vida anterior). Muchos onironautas recordamos bastantes vidas pretéritas vividas en primera persona y que (al margen de otras valoraciones) explican de una manera muy profunda y completa el origen de bastantes tendencias y acontecimientos actuales. Quede simplemente esbozada la idea. Lo que es indudable es que todas las vivencias físicas pasan a formar parte de los sueños. No todo el mundo tiene claro, por otra parte, que las vivencias oníricas también se incorporan a nuestra vida física. Pero es así.

LOS DESEOS.- Según Freud, en los sueños se expresan nuestros deseos reprimidos. Es fácil comprobarlo. La liberalidad de los sueños unida a, en ocasiones, su sentido del humor trata de ser una medicina frente a los estragos de las represiones psicológicas, frustraciones y temores. Sin duda, la mayor fuente de auto-conocimiento de que disponemos. Ser onironauta es una experiencia que se traduce (cuando partimos de una personalidad "normal") en un camino de equilibrio, inteligencia, conocimiento, salud y creatividad.

ELEMENTOS PREMONITORIOS.- Simbólicos o realistas que demuestran la capacidad de ciertas partes de la psiquis para prever resultados a partir de datos conscientes o subconscientes. También es factible pensar que en los sueños se produce una peculiar relación con el tiempo.

El psicólogo francés Paul Jagot afirmaba:

"La evolución de las ciencias psíquicas ha arrojado ya suficiente luz sobre los actos de premonición como para que no se permita considerar absolutamente vana la búsqueda de presagios o advertencias en la trama de los sueños.

Por supuesto, creer, según las afirmaciones de una "clave de los sueños" que, inevitablemente se morirá en el año en curso porque se soño perder los dientes incisivos nos parece de una lamentable

ingenuidad.

Los antiguos practicantes de la oniromancia jamás siguieron un código formal y rígido; al contrario, aplicaban ante todo el gran principio de la filosofía: la ANALOGÍA, y tenían en cuenta observaciones anteriores repetidamente verificadas, adaptándolas con flexibilidad y perspicacia a cada nuevo problema.

En determinadas condiciones psicofísicas (con particularidad en la hipnosis) el ser humano, como sabemos bien, muestra aptitudes para la precognición de acontecimientos futuros, así como para la percepción de objetos y de personas situadas fuera del alcance de sus sentidos físicos.

De modo semejante, el sueño natural se acompaña a veces de percepciones premonitorias. Es perfectamente admisible que las imágenes percibidas se traduzcan entonces en el espíritu del durmiente bajo una forma más o menos vagamente simbólica, y no se necesita más para justificar la antigua creencia en el valor profético de las imágenes que pueblan nuestros sueños".

A modo de ejemplo una experiencia vivida por Carl Gustav Jung y narrada en su libro "Recuerdos, sueños y pensamientos":

"Soñe que la cama de mi mujer era una profunda fosa con muros tapiados. Era una tumba y recordaba algo antiguo. Entonces oí un profundo suspiro, como cuando alguien expira. Una figura que se parecía a mi mujer se incorporó de la tumba y surcó los aires. Llevaba una túnica blanca en la que había bordados extraños signos negros. Me desperté y desperté a mi mujer y miré la hora. Eran las 3 de la mañana. El sueño había sido tan extraño que pensé en una defunción. A las siete llegó la noticia de que una prima de mi mujer había muerto a las 3 de la mañana.

Cuando se tienen experiencias de este tipo se toma un cierto respeto por las posibilidades y aptitudes del inconsciente. Sin embargo hay que ser siempre crítico y saber que tales comunicaciones pueden tener un sentido subjetivo, pueden coincidir con la realidad o no.

No le falta razón al eminente psicoanalista aunque aquí se enfrenta a una sincronicidad evidente: relacionó su sueño con una defunción en el momento y hora en que realmente fallecía un familiar. Luego están todos los demás elementos simbólicos, a saber: la cama convertida en fosa sepulcral "con muros tapiados", la figura que "se parecía a mi

mujer" y la blanca túnica "en la que había bordados extraños signos negros" aunque, claro está, la relación con lo que sintió al despertar es evidente.

EL VASTO Y FASCINANTE MUNDO ONÍRICO.- Me refiero a un universo más allá del propio individuo. Algunas de sus partes han sido denominadas "inconsciente colectivo", "campos morfogenéticos" (según la interesante teoría y demostración del científico R.Sheeldrake), "dimensiones superiores del espacio", " mundo astral"... En todo caso hablo de un mundo donde nos interrelacionamos con otras gentes, ideas y lugares con una vivencia especial de la coordenada espacio-tiempo y que transciende el campo de lo personal.

PARTES SUPERIORES DE LA PSIQUIS.- Utilizaremos, para explicar este importantísimo ingrediente, la explicaciones dadas por Jung:

"*Hay un elemento neumático (espiritual) que es una parte orgánica de la psique humana.*

Este elemento espiritual mantiene un diálogo activo con el elemento personal de nuestra individualidad a través de los símbolos.

Los símbolos que proceden del componente neumático del alma (psique) revelan un camino de desarrollo espiritual o psicológico".

Este ingrediente especial de los sueños, cuando se manifiesta, posee dos interesantes características:

1.- **CALIDAD SEMEJANTE AL ESTADO DE "RECUERDO DE SÍ"**: El soñador es más consciente de sí mismo, se siente en la escena. Las imágenes son más vivas y producen un cierto sentido de transcendencia. De hecho, estos sueños no se suelen olvidar e, incluso, parece que están elaborados con el fin de impactar la psiquis del que los vive, sin que necesariamente sean desagradables (las más de las veces todo lo contrario).

2.- **FORMULACIÓN DRAMÁTICA**: Parecen seguir un guion bien estructurado y dan la sensación de portar un mensaje transcendente.

X- LA INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS

Ahora que hemos repasado los ingredientes con los que se elaboran los sueños llegamos al asunto de interpretarlos adecuadamente.

Al decir “interpretar” quiero enfatizar que de lo que se trata, en realidad, es de familiarizarnos con un lenguaje completamente distinto al lenguaje hablado.

Los sueños son, en su mayoría, composiciones dramáticas altamente simbólicas. Esto es, el lenguaje que hablan los sueños es el símbolo.

Los símbolos engloban mucha más significación que las palabras. Por eso, en la vida cotidiana, utilizamos símbolos para transmitir mensajes rápidos y concretos en determinadas circunstancias. Por ejemplo: las señales de tráfico.

Si en vez de las conocidas señales de tráfico usáramos carteles escritos para transmitir la misma información las cosas serían muy distintas. Si vemos una señal triangular con borde rojo y una especie de Z entendemos fácilmente que debemos disponernos a aminorar la velocidad ante un próximo tramo de curvas.

Si la indicación se nos diera por escrito tal vez no tuviéramos tiempo para leerla: “ATENCIÓN: se aproxima un tramo de curvas peligrosas, la primera a la derecha y la siguiente a la izquierda. Aminore la velocidad”

Aunque en los sueños se hable inglés, francés o español todo cuanto acontece es una enorme historia repleta de símbolos. Cada sueño es practicamente una enciclopedia que abarca desde las cuestiones más triviales hasta los asuntos de mayor transcendencia. Y todos esos asuntos están relacionados con nuestra vida.

Por eso es tan importante adquirir una gran experiencia con este lenguaje onírico.

Prácticamente todo lo que la gran magia de los sueños puede inventar para nosotros lo elabora en su peculiar lenguaje de símbolos.

Aún más, lo especial de este lenguaje es que existen tantas variantes como personas hay en el mundo. Aunque el lenguaje simbólico onírico

tiene un fondo universal y claramente reconocible... hay muchos elementos que resultan de una adaptación particular de este lenguaje.

Por tanto, los mensajes y las ideas transmitidas en un sueño van dirigidas a un destinatario único que somos nosotros mismos.

Y sólo nosotros podemos interpretar nuestros propios sueños.

Aunque, como he dicho, el lenguaje de fondo es universal y muchos de sus elementos son comunes a toda la humanidad.

Ahora te diré algo que tal vez te sorprenda: **interpretar el lenguaje de los sueños es extremadamente sencillo**.

Eso si estás dispuesto a dejar de lado la absurda costumbre de querer traducirlo al lenguaje hablado de la misma forma que hacemos al usar un diccionario para traducir palabras de un lenguaje a otro.

Los sueños no siguen las mismas pistas de la razón. Utilizan otro lenguaje totalmente distinto. Un lenguaje más rico, más grande y más profundo. Un lenguaje capaz de establecer muchísimas más conexiones entre unas cosas y otras. Un lenguaje que es, sin duda, más similar a la vida en sí misma y muy alejado de cualquier medio de comunicación que hayamos podido inventar hasta la fecha.

Y, aún así, conocerlo es muy sencillo.

Bastará este capítulo y un simple ejercicio en el que deberás adquirir destreza para poder establecer una comunicación auténtica con tus sueños.

APRENDE A INTERPRETAR TUS SUEÑOS INSTANTANEAMENTE

El Lenguaje de los Sueños se puede comparar al de las parábolas: tanto el simbolismo de los sueños como el de las parábolas no debe ser interpretado de manera literal. Para entender su significado es necesario establecer conscientemente una conexión con la misma fuente de tal lenguaje.

Con toda seguridad, el simpl razonamiento intelectual se queda corto por lo que es necesario situarnos en un nivel más allá del pensamiento discursivo ordinario.

Para ello debemos familiarizarnos con sencillas tecnicas de

meditación o interiorización.

PRÁCTICA DE INTERIORIZACIÓN

Siéntate en un cómodo sillón, o de la forma que creas más conveniente. Relaja muy bien todos los músculos de tu cuerpo. Relaja tu mente separándola de las preocupaciones habituales (comprende la inutilidad de pensar en tales instantes). Puedes realizar algún acto de devoción según tu religión o creencias particulares si tienes alguna. Busca "aquello que pueda iluminarte dentro de tí mismo". Ahora, tranquilamente, reconstruye el sueño del cual pretendes extraer su significado. Reconstrúyelo con la intención de volver a vivirlo conscientemente. Deja que un poco de sueño se apodere de tu cuerpo pero manteniendo la lucidez de la experiencia. Vívelo sin pensar. Despreocúpate. En el momento en que comprendas realmente este ejercicio empezarán a fluir hacia ti ideas intuitivas. Hazte consciente de todas las asociaciones, relaciones e ideas que te vayan surgiendo, por extrañas que te parezcan. Te sugiero anotar el resultado de estas prácticas en tu diario de sueños. Tal vez en un espacio que hayas dejado previamente tras escribir ese sueño.

DOS PUNTOS A TENER EN CUENTA

1) El primer pensamiento o idea que aparece en tu mente justo cuando tu cuerpo se despierta está total y directamente relacionado con la experiencia onírica que acabas de vivir. A partir de aquí ya tienes la relación fundamental.

2) Cuando vas por la calle y la vista de un coche rojo (por ejemplo) te recuerda la experiencia onírica de esa noche... existe una relación de sincronicidad. Tira del hilo y observa lo que estás pensando, sintiendo y haciendo en ese momento.

Estos dos puntos podríamos llamarlos *"las pistas que te da Morfeo"*.

Con la práctica este proceso de auto-observación se vuelve automático. Un inmenso mundo de relaciones creativas se pone a tu disposición.

¿NECESITAS UN DICCIONARIO DE SIMBOLOS?

La tentación es grande. A mucha gente le encanta la idea de tener un

libro que explique los sueños. Así, si sueñan con nubes acuden al libro y buscan la interpretación. Esto es lo peor que puedes hacer para desarrollar tu habilidad para entender el lenguaje de los sueños.

No digo que necesariamente sea algo negativo leer sobre símbolos. Al fin y al cabo también he dicho que una buena parte del lenguaje onírico utiliza símbolos universales. Incluso he publicado algunos de esos significados basándome en el estudio de los simbolos correspondientes en el propio mundo onírico tal como puedes ver en http://onironautas.org/mar_simbologia.html

Leer o pensar sobre significados simbólicos de las cosas te puede familiarizar con el principio de la analogía que es una de las grandes bases del lenguaje onírico.

Lo que quiero enfatizar es que es totalmente contraproducente para tu progreso en Onironáutica que tengas el ansia de consultar un libro para intentar comprender lo que te dicen los sueños.

En vez de eso ten la inteligencia suficiente para adquirir la habilidad de acceder al conocimiento directo que te proporcionará la práctica que he explicado en este capítulo.

Los comienzos son más difíciles y requieren voluntad por tu parte.

Pero una vez que adquieres la comprensión y la destreza en el método se vuelve natural. Puedes extraer el significado real de tus experiencias incluso sobre la marcha. Aún más, puedes extraer un gran conocimiento de cualquier cosa que te suceda, de cualquier experiencia que estés viviendo, de lo que te estén contando... de lo que quieras... en el mismo momento que lo estás viviendo sea en el mundo físico o en el mundo onírico.

Considera entonces si acaso no es interesante volverte práctico en algo que es, en realidad, tan sencillo a la par que valioso.

XI - EL AUTO-PSICOANÁLISIS

Si has leido y estás poniendo en práctica todo lo anterior habrás descubierto que, en exploración onírica y onironáutica, utilizamos una herramienta fundamental de investigación que no tiene nada que ver con el pensamiento discursivo ordinario.

Se trata de una observación lúcida. Podría llamarse también una forma de meditación. También auto-psicoanálisis.

Para explorar el mundo onírico el auto-psicoanálisis es imprescindible. Así que te la voy a explicar de una forma más concreta. Adquiere esta habilidad y tendrás acceso a una fuente de conocimiento y creatividad prácticamente sin límites.

UN NUEVO ESTADO DE CONCIENCIA

Desde que te propones profundizar en la onironáutica la vida se convierte, para ti, en algo que va mucho más allá que el mero existir. Descubres la posibilidad de un nuevo estado más lúcido, más brillante, más consciente y más gratificante que el que ha formado parte de tu vida hasta hoy. Es tan fácil como darte cuenta que estás aquí, ahora. Si, tú estás aquí, en estos precisos instantes, leyendo este libro. ¿Puedes sentirte a ti mismo leyendo?. Este nuevo estado de conciencia es un darse cuenta de que estás aquí, que estás vivo, que manejas tu cuerpo y tu vida. ¿Lo has captado?.

Detén el curso de tus pensamientos y obsérvate a ti mismo. Tú estás aquí. Cuando leas, siéntete a ti mismo leyendo. Cuando camines o hables, siéntete y obsérvate a ti mismo en escena. En todas las situaciones de tu vida, serias o cómicas, movidas o tranquilas, siempre obsérvate y siéntete a ti mismo. Debes sentir intensamente que estás aquí y lo que estás haciendo. No se trata de pensar, sino de darse cuenta, ser consciente, tener la sensación viva y clara de ti mismo haciendo lo que estés haciendo. ¿Lo has comprendido ya?.

Observa que éste es un estado nuevo, más limpio, claro, feliz, silencioso y armónico. Tú existes, vives y te das cuenta de ello. Si no has captado todavía lo que te quiero transmitir, no te preocupes, relájate y no te esfuerces. En otro momento lo descubrirás. Si te has dado cuenta de ello y lo acabas de experimentar también sabrás que acabas de hacer un descubrimiento sorprendente. Verás que no

puedes mantener ese estado de serena lucidez mucho tiempo. Pero puedes volver a situarte en él muchas veces más, cuando lo recuerdes.

Este es el estado psicológico inicial que deberás tener al realizar la práctica elemental del auto-psicoanálisis. Pero también el estado en el que deberías encontrarte en todos los momentos de tu vida. Ordinariamente captas el mundo exterior a través de los sentidos y también algo de tu mundo interior. En el nuevo estado de lucidez que te he sugerido también captas el mundo exterior e interior, pero al mismo tiempo te sientes a ti mismo, presente y vivo en el lugar donde estés.

El auto-psicoanálisis sirve para conocerse mejor, para arrojar luz sobre nuestro casi infinito mundo interior y para posibilitar la resolución de conflictos que, incluso, pueden ser la base de una dolencia física.

COMENZAMOS...

Como ya sabrás relajar tu cuerpo, te sentarás cómodamente en un sillón y experimentarás voluntariamente ese estado de conciencia lúcida que acabo de describir. Con los ojos cerrados te convertirás en un observador de tu propia mente.

Al estar tranquilo te darás cuenta que en tu mente hay una gran actividad. Pero ahora la estás viendo como si de una película se tratase. Te darás cuenta que los pensamientos siguen su curso por sí mismos.

Vistas las cosas así hasta parece pretencioso suponer que los seres humanos pensamos. ¿Te parece una barbaridad?. Excepto en los pocos casos en que dirigimos el pensamiento en alguna dirección muy definida, más bien somos pensados. El pensamiento es una radio-televisión que nunca podemos apagar. Lo experimentamos desagradablemente cuando estamos preocupados y nos angustiamos tratando de encontrar el botón que desconecte el aparato. Queremos dormir y nuestros pensamientos no nos dejan.

Observa un hecho curioso. Cuando a nuestra mente llega un pensamiento agradable nos expresamos así: "... estoy pensando que...". Ahora bien, si aparece un pensamiento desagradable ya no nos lo atribuimos; más bien decimos: "...¡que cosas me vienen a la

cabeza!...". ¿extraño, no?.

Y ahora tú, tranquilamente relajado, te has convertido en un espectador, mirando curioso la pantalla de tu mente. Tus pensamientos pasan en procesión, uno detrás de otro, encadenándose, asociándose, atrayéndose unos a otros en una casi surrealista película continua.

Lo importante es que te des plena cuenta que puedes observar tu mente. Que puedes convertirte en un espectador imparcial porque tú y tus pensamientos son dos cosas bien diferentes.

La táctica principal del auto-psicoanálisis estriba en ver sin juzgar. No importa cuan extraños, feos o bonitos sean tus pensamientos. No debes rechazarlos, ni aceptarlos, ni juzgarlos. Sólo observa. No es esencialmente difícil, a pesar del hábito contrario. Normalmente estamos acostumbrados a irnos detrás de ciertos pensamientos que captan nuestro atención. Si descubres que tu atención se ha ido con un pensamiento, vuelve a separarte de él y deja que siga su curso. Detrás de ese vendrá otro y otro y otro. Te sorprenderás de la cantidad de ideas "geniales" o de cosas "importantes" para hacer que te vienen a la mente durante esta práctica. ¡No caigas en la trampa!. No les hagas caso. Deja que sigan su curso sin que tu atención se meta dentro de ellos.

Así que la práctica básica del Auto-Psicoanálisis consiste únicamente en observar tu propia mente, pero separado de ella. ¿Curioso, no?. Dirás: ¡y qué se espera conseguir con esto aparte de pasar el rato?.Algo muy simple y a la vez extraordinario. Con la práctica diaria (te sugiero dedicar a esto al menos 15 minutos, que no es mucho) multitud de pensamientos e ideas relacionadas con tus conflictos íntimos (temores, situaciones mal digeridas, preocupaciones, rencores y un largo etcétera) pasarán por la pantalla de tu mente. Tendrás tendencia a rechazarlos, a no querer verlos... pero ahora eres un espectador imparcial.

Te encuentras en un estado psicológico nuevo y diferente. Areas de tu propio cerebro que nunca habías utilizado están activas, nuevas conexiones neuronales entran en actividad. Si no tratas de usar tu pensamiento ordinario, si no juzgas, no te involucras o no tratas de huir de los pensamientos y escenas que tu mente evoca, una parte hasta ahora desconocida de tí mismo se encargará de deshacer esos nudos que tanto daño pueden hacerte al condicionar toda tu vida. Basta que observes y confíes.

No me invento nada, no son elucubraciones filosóficas o teóricas. Carl Gustav Jung, uno de los más insignes exploradores del mundo psíquico, observó que existían ciertas "partes superiores de la psiquis" que constantemente tratan de organizar, armonizar y transmitir información útil a las "partes inferiores", incluido el cuerpo. Tienen cierta oportunidad de hacerlo en los sueños, a los que prestamos, generalmente, una ínfima atención. Las posibilidades mejoran cuando aprendemos a relajar el cuerpo y la mente. Las expectativas son magníficas cuando iniciamos la práctica del Auto-Psicoanálisis.

¿Quieres intentarlo?. Entonces proponte realizar este sencillo ejercicio todos los días, un mínimo de 15 minutos.

EN RESUMEN... Esta práctica simple de Auto-Psicoanálisis consiste en:

1) Relajar el cuerpo.

2) Adquirir un estado psicológico lúcido.

3) Convertirte en espectador de tu propia actividad mental. Observar todos los pensamientos, recuerdos, ideas, imágenes... conforme van surgiendo en la pantalla de la mente.

4) Manteniendo la lucidez de la experiencia dejar que el cuerpo se sumerja en un ligero estado de sueño.

5) En ningún caso juzgar, rechazar, huir o implicarse en ninguno de esos pensamientos que van apareciendo. Manten en todo momento la actitud de observar.

6) La comprensión de esas escenas va apareciendo por sí misma. Los nudos se van deshaciendo. El equilibrio físico y psíquico es cada vez mayor. No hay que pensar, sólo observar (ese observador es la parte más real de nosotros).

Como verás, este ejercicio se parece mucho al que utilizamos para conocer el mensaje de nuestros sueños. De hecho, es el mismo. Estamos utilizando en todo momento la habilidad básica que he llamado “meditación onírica”.

La única diferencia es que en la práctica para interpretar los sueños nosotros ponemos atención en el sueño reelaborándolo o rememorándolo. Y en este ejercicio básico de auto-psicoanálisis no hay un objeto de atención sino una atención pura y serena hacia lo que acontece, en este momento, dentro y fuera de nosotros.

Lo cierto es que el ejercicio del auto-psicoanálisis te facilitará extraordinariamente convertirte en un gran explorador del mundo onírico.

Así que lo he incluido aquí porque si desarrollas esta habilidad al tiempo que recuperas la memoria onírica te habrás convertido en un explorador onírico.

Y, de paso, obtendrás una enorme cantidad de beneficios accesorios.

XII - NO, NO SOMOS LOS PENSAMIENTOS

Es posible que te encuentres con un obstáculo a la hora de desarrollarte como explorador onírico: la escasa capacidad de concentración que usualmente tenemos.

Concentración es la capacidad de dirigir la atención voluntariamente hacia dónde deseas.

Lamentablemente la palabra concentración conlleva ciertas connotaciones que nos pueden despistar. Habitualmente asociamos concentración a esfuerzo. Una persona para poner cara de estar concentrado tensa la musculatura de su cara como si estuviese realizando un intenso esfuerzo físico. Esto es un grave error.

Dirigir la atención a algo no requiere esfuerzo físico alguno. De hecho, la perfecta relajación física y mental es un elemento básico para manejar eficientemente la atención.

Y, sobre todo, un descubrimiento fundamental te permitirá concentrarte perfectamente y lograr cuantas metas te propongas.

Así que debo incluir esta información. Léela, reflexiona y obtén la experiencia debida. Si lo comprendes, nunca tendrás problemas para manejar la atención lo cual, dicho sea de paso, es la clave para lograr el éxito en todo lo que te propongas (incluyendo la exploración onírica, por supuesto).

En primer lugar, lógicamente, debes aceptar que existe la posibilidad de manejar voluntariamente la atención. Tal vez consideres que no es tu caso ahora mismo, que tienes pensamientos de todo tipo que vienen, captan tu atención y se la llevan a donde quieren. Es una buena base ser consciente de este fenómeno. Intenta considerar sin prejuicios estos asuntos:

A) **QUE TU NO ERES TUS PENSAMIENTOS**. Medita pausadamente sobre esto durante algún tiempo, hasta que puedas captar la realidad de esta afirmación. Se trata de que llegues a tener la certeza de esto. Aunque también puede que no quieras verlo así, con lo cual esto de la concentración se te va a hacer un poco "cuesta arriba". Pero lo fundamental es que llegues a tus propias conclusiones. Cuando has practicado el Nuevo Estado de Conciencia (que algunos llaman "Recuerdo de Sí"), descrito en el capítulo anterior, posiblemente te

hayas dado cuenta que se produce una división curiosa:

Por una parte, algo en tí observa (lo llamaremos **OBSERVADOR**) y otras cosas son observadas (llamémosle **OBSERVADO**). Estas cosas observadas pueden ser externas (cosas que están a nuestro alrededor como muebles, otras personas, objetos, etc...) o internas (sensaciones, pensamientos, emociones, etc.).

B) **De los dos** (OBSERVADOR y OBSERVADO)**, el primero** (el OBSERVADOR) **es esencial y de principal importancia para tí, porque él y tú sois la misma cosa**.

Practica ese Nuevo Estado de Conciencia al menos dos veces al día durante todo el tiempo que puedas mantenerlo. Te sugiero que no te pongas a intentarlo mientras realizas actividades peligrosas como manejar automóviles o maquinaria de cualquier tipo. Recuerda que estás experimentando cosas nuevas y mientras no tienes la seguridad de estar haciendo lo adecuado podría producirse un accidente.

Para empezar tu entrenamiento, pola mañana, al levantarte, dedica 5 o 10 minutos a practicar la **Respiración Consciente** u observación de la respiración. Presta toda tu atención al proceso automático de la respiración. Realiza dos o tres respiraciones hondas, profundas y luego deja que el cuerpo siga respirando sólo. Toda tu atención puesta en esa observación, "viendo" cómo entra y sale el aire tranquilamente. Cuando esos interminables pensamientos traten de captar tu atención podrás darte cuenta con mayor facilidad que **TU NO ERES TUS PENSAMIENTOS**.

De noche, dedicarás otros 5 o 10 minutos a relajarte y **observar tus pensamientos** según vayan haciendo su aparición en la pantalla de tu mente. Recuerda que éste es un ejercicio en el que no se hace nada. Sólo se observa lo que pasa. Eso que eres tú (el OBSERVADOR) permanece atento a lo que ocurre en su mente (lo OBSERVADO), sin identificarse con nada. Si un pensamiento consigue llevarse tu atención, llevarte por ahí de paseo a otro sitio, cuando te des cuenta regresarás a tu tranquila actividad, la de observar tu propia mente.

Este ejercicio, cuando te acostumbras a realizarlo todos los días, te va proporcionando no sólo un gran estado de armonía sino que irás ganando en lucidez y capacidad para recordar tus experiencias oníricas. Fíjate que estás prestando atención a los sueños (pensamientos) sin identificarte con ellos... y esto te va proporcionando una creciente capacidad de investigación y

consciencia en el mundo onírico.

IMPORTANTE: esa sensación de contemplar, de observar imparcialmente, debe ser recordada en diferentes momentos del día. Haz un pequeño alto en medio del tropel de tus actividades cotidianas para "observar serenamente sin identificación". Dicho de otra forma: en medio de cualquier actividad tumultuosa, detente y contempla interiormente la mente durante un instante. Así vas haciendo "consciente el subconsciente" o sea, vas siendo cada vez más consciente, con todas sus ventajas.

El enemigo más terrible que puede echar por tierra toda tu preparación en el terreno de la concentración es el hábito emotivo-intelectual de expectación. Todos los desengaños y esfuerzos infructuosos proceden de ese extraño y mortal deseo. En la India lo llamaban el Vasana de la Expectación. No debes esperar nada más que el placer de hacer estas cosas. La satisfacción está en los ejercicios mismos y no en ninguna idea más o menos acertada o falsa de lo que tienes que conseguir. Si no te gusta lo que haces, no esperes nada productivo.

Tras un poco de práctica debería haberse destruido en tí una creencia muy nociva. La creencia en la necesidad de pensar continuamente, y la falsa esperanza de que algo útil puede proceder de esta procesión interminable de pensamientos.

Te pasas las veinticuatro horas entregado a esa actividad febril, arrastrado de aquí para allá, de pensamiento en pensamiento, sin llegar, generalmente, a ninguna parte, como un tronco entre las olas del océano.

Debes tener muy claro al entregarte a estos sencillos ejercicios QUE NO HAY UN PENSAMIENTO SUFICIENTEMENTE IMPORTANTE COMO PARA QUE TE SECUESTRE LA ATENCIÓN. ¿Qué pensamiento podría ser tan importante que deba reclamar tu atención durante los 5 o 10 minutos de estas prácticas?

Y, sin embargo, te darás cuenta de la enorme cantidad de ellos que tratan de llamar tu atención por todos los medios posibles cuando tratas de realizar un simple ejercicio de concentración. Son los Vasanas, y su actividad durante tus prácticas semeja algo así como un cuarto lleno de moscas.

Antes de iniciar tus ejercicios deberás estar cada vez más seguro de

la INUTILIDAD DE PENSAR, de la INTRANSCENDENCIA DE LOS PENSAMIENTOS QUE TRATAN DE ASALTARTE., de que en esos minutos, ningún pensamiento puede ser realmente importante. Por tanto, debes tener muy claro, al iniciar una práctica, que NO ESTÁS INTERESADO EN PENSAMIENTO ALGUNO. Y debes renovar este convencimiento cada vez que realices un ejercicio.

La clave del éxito para obtener la habilidad de la concentración es, justamente, LA PÉRDIDA DE INTERÉS EN EL PENSAMIENTO INCONTROLADO.

Puedes creerte los pensamientos que quieras, agradables o desagradables. Todos acabamos víctimas de alguno de ellos. Algunas personas tienen comprometida su vida social por estar bajo la esclavitud de algún pensamiento pertinaz. Decimos que son enfermos mentales, obsesos, etc... Otros son esclavos de su pensamiento incontrolado. Van de un pensamiento a otro y llegan a dificultarse mucho la vida. Hay casos extremos de personas que al minuto siguiente ya casi ni recuerdan lo que han dicho en el anterior.

En general nos acabamos llenando de caprichos mentales, obsesiones que controlan nuestra vida. ¿Por qué no podemos evitar pensar lo peor, en muchas ocasiones, sabiendo que generalmente no acertamos?, ¿por qué mi vida depende de que "algo" piense dentro de mí que no voy a ser capaz?, ¿por qué dejo que cientos, miles de fantasías, hagan de mi vida un fracaso personal?...

Vuelve a considerar esto: si un pensamiento es bonito decimos: "estoy pensando que...", si no nos gusta decimos: "no me puedo quitar este pensamiento...". Simplemente nos creemos los autores de los pensamientos que concuerdan con nuestro estado de ánimo (tan cambiante como el tiempo meteorológico) y rechazamos aquellos que nos parecen inoportunos. Lo cierto es que la máquina de pensar es como una radio siempre en marcha sobre cuyas palabras e ideas tenemos escasísimo control. ¿De qué pensamiento te vas a fiar?... ¿del que te dice que eres una persona honrada? ¿o del que te dice "quiero morirme"?.

La Onironáutica te conduce por la vía de la verdadera paz interior directamente a las alturas de la SERENIDAD, al desarrollo de una vida plena y profunda. Justamente eso es lo que caracteriza a un verdadero onironauta.

XIII - MORFEO RESPONDE

Finalmente, en esta parte dedicada a la exploración onírica, vamos a dar un paso más. Interactuaremos con el mundo onírico con el objetivo de obtener inspiración y/o información relevante.

No es difícil darse cuenta que el mundo onírico engloba toda la sabiduría que nos es accesible. No sólo contiene todos los datos que en el mundo físico están a nuestro alcance sino también todas las posibilidades e ideas. Además, resulta fácil que todo ese material se mezcle a velocidades impensables de la misma manera que lo haría la tecnología de un procesador. Sólo que su velocidad y capacidad es inmensamente superior.

Que los sueños cumplen una función importante no es algo de lo que se pueda dudar con fundamento. Cada vez que dormimos y despertamos una gran parte de nuestra vida interior se ha reorganizado, clasificado y actualizado. Generalmente la vida se ve mejor después de descansar, dormir y soñar (aunque no todo el mundo recuerde sus sueños).

Más complejo resulta comprender que un sueño pueda contener elementos premonitorios aunque los seres humanos han estado convencidos de ello desde los más remotos tiempos. Tal vez ayude el saber que un ordenador puede prever determinados resultados si le proporcionamos un número suficiente de variables.

La historia está llena de anécdotas al respecto. Si bien algunas no serán más que leyendas otras han sido contrastadas. Lo que no impide pensar que pudiera tratarse de casualidades o que un sueño impactante hubiese podido influir en provocar un resultado. O que el sueño expresase un temor fundado.

No es, sinceramente, lo más importante del asunto la capacidad de ser advertidos a través de un sueño de sucesos inminentes. Aunque debo hacer constar que puede resultar útil en ocasiones.

Lo interesante es que un sueño puede ampliar extraordinariamente nuestras perspectivas, nuestra visión de la vida. Y, naturalmente, esto nos sitúa en una condición ventajosa.

Obtener respuestas a nuestros interrogantes, desentrañar la madeja de asuntos complejos, ofrecer nuevas vías para transitar decididamente en pos de un objetivo, obtener, en fin, el éxito en

cuanto nos propongamos... es algo que merece nuestra atención.

Y, podemos estar seguros, perdemos gran parte de este vasto campo de conocimiento cuando negligentemente nos negamos a prestar atención a nuestra vida onírica.

Creo, sinceramente, que mucho antes de que la ciencia se hubiese planteado sistematizar sus métodos ya muchos sabios profundizaron en el conocimiento del mundo onírico. Quiero decir que han existido onironautas desde que podemos hablar de humanidad.

Pero antaño el conocimiento trasncendente de estas materias se transmitía en un lenguaje muy distinto al que utilizamos hoy. Las ideas importantes se vestían con el ropaje del mito. Cabe no perder de vista que la palabra mito emparenta con misterio. Y que los Misterios de la antigüedad se corresponden con el Conocimiento Secreto que no debía ser divulgado para que no fuese desfigurado y, finalmente, se perdiese.

Por eso he usado, intencionalmente, el nombre de Morfeo en el título de este capítulo. Porque forma parte de una mitología que, a mi parecer, sirvió para dibujar mapas del mundo onírico... el gran depósito de conocimiento del cual hoy, conociendo una pequeña parte, denominamos subconsciente.

Morfeo era, en la mitología griega, el principal de los Onyros, todos ellos hijos de Hypnos (el sueño) y de Nix (la noche). Morfeo es llamado así porque tiene la capacidad de adoptar cualquier forma (morphe), especialmente formas humanas, con las cuales puede interactuar con las personas que duermen.

No es mi pretensión profundizar aquí en los escurridizos mitos griegos. Sólo enfatizar que, a mi juicio, esas teogonías y árboles genealógicos de dioses, diosas y otras entidades conforman mapas bastante precisos de exploraciones onironáuticas muy profundas. Lamentablemente han llegado hasta nosotros de manera fragmentaria y con notables variantes que el tiempo, la poesía y la literatura han ido componiendo.

Nos vale la imagen fundamental. El mundo onírico es un mundo donde las ideas y los arquetipos están vivos y se relacionan con nosotros. Es el mundo onírico el depósito de la sabiduría de la humanidad y la naturaleza. Y, lo mejor, es que podemos movernos en ese mundo con el fin de extraer aunque sea alguna fracción de la

sabiduría que contiene.

Todos esos arquetipos mitológicos se pueden identificar en los sueños. Podemos considerarlos partes de nuestro universo onírico. No importa el nombre que les demos. Tampoco es absolutamente relevante determinar si tienen entidad propia independiente de nuestro propio mundo psíquico (o el de la humanidad o subconsciente colectivo).

Como ya dije lo transcendente es que vivimos aquí y ahora, relacionándonos con un mundo físico y un mundo onírico que, sin duda, sólo son partes de un Universo que escapa a nuestra comprensión.

Veamos algunas ideas que nos permitirán extraer conocimientos determinados de este mundo que ahora comenzamos a valorar y explorar. No son únicas ni excluyentes. La habilidad y la confianza que irás adquiriendo en la exploración onírica te permitirá desarrollar muchos otros.

El METODO SI-NO

Consiste en escribir una pregunta que pueda ser contestada con "si o no" en un papel. Hay que leerlo varias veces antes de acostarse y guardarlo bajo la almohada. Se considera que un sueño agradable se corresponde con una respuesta positiva y otro de carácter desagradable con una respuesta negativa (obsérvese que lo "positivo" puede ser tanto "sí" como "no". Ejemplo: si la pregunta es si obtendré un empleo, el sí es positivo, pero si pregunto acerca de si perderé un empleo que ya tengo lo positivo será, normalmente,el no). A veces el sueño-respuesta puede producirse en la segunda o la tercera noche. Casi siempre aparecen en él símbolos relacionados con la pregunta o, en todo caso, se tiene una impresión bastante clara de que ese sueño contiene la respuesta.

Como puedes ver es un método muy rudimentario y se parece algo a las convenciones mentales que utilizan los radiestesistas y zahoríes para determinar si el movimiento de un péndulo o de una varilla corresponde a una afirmación o una negación. Es decir, para aplicar el método hay que convenir previamente las características que indicarán respuesta afirmativa o negativa. Hecho esto en el sueño siempre se da la respuesta.

Debo aclarar, por otra parte, que las preguntas acerca de “cómo debo actuar” o “qué debo elegir” suelen obtener respuestas más contundentes que las del tipo “qué va a pasar”. Es lógico, salvo que pensemos que todo está predeterminado el futuro sólo serán probabilidades. Y sobre el terrreno de las probabilidades podemos variar la dirección en la que nos desplazamos nosotros y todos los demás vectores implicados.

INCUBAR UN SUEÑO

La incubación es un proceso a través del cual se desarrolla una interacción de doble dirección con el mundo onírico. Por una parte facilitamos la introducción de un mensaje en el mundo onírico y por otra obtenemos la respuestas. Quiero decir que el proceso de incubación llega a término cuando se ha desarrollado plenamente nuestra intención.

Dicho de otra forma más sencilla, incubar es realizar todo lo necesario para obtener una respuesta onírica.

En este sentido las formas de incubar un sueño pueden ser variadísimas pero en esencia consisten en impactar al mundo onírico con ideas transmitidas a través de los sentidos, las sensaciones, el pensamiento y, sobre todo, las emociones.

El método más simple es colocar imágenes, fotografías, objetos o símbolos relacionados con aquello sobre lo que deseamos soñar en nuestro dormitorio o cerca de nuestra cama. Debemos contemplar e interiorizar durante algunos minutos esas imágenes o símbolos durante algunos minutos antes de dormirnos. Se trata de un juego de percepción, pensamiento, emoción e intención. Por este medio se consigue una respuesta onírica por término medio en dos o tres días aunque esto depende de la calidad de la incubación. La relación del sueño con el objetivo de la incubación no debe ofrecer dudas.

A partir de este planteamiento tan simple las formas de incubar un sueño pueden elaborarse de formas más complejas y profundas. Desde este simple método hasta el que implique todas las areas de percepción y expresión humanas. Como ejemplos de incubaciones complejas y profundas están los relatos clásicos acerca de incubaciones de sueños con fines curativos en los templos dedicados a Esculapio y muchos otros.

A modo de ilustración del método básico viene al caso citar a Richard Luxton quien aprende de su maestro maya Pablo Balam que los jeroglíficos mayas, llamados la *"escritura nocturna"*, se explican en sueños y visiones que se muestran sólo después de una prolongada contemplación e interiorización de los signos (*"si la Divinidad así lo permite"*). He aquí una de sus anotaciones relacionada con su investigación del jeroglífico maya Ahau:

"Y entonces sucedió, tiempo después, que Ahau comenzó a hablarme, comenzó a manifestarse en el sueño, una idea entre ideas, exactamente como Don Pablo me había explicado la escritura nocturna..."

(R.Luxton y P.Balam: "Sueño del Camino Maya" editorial Fondo de Cultura Económica, México)

ORACIONES

Cualquier oración en la que se tenga fe o dirigida a una divinidad o a algo "superior" por lo que se tenga un sentimiento especial, con la intención de soñar con algo o para obtener información, respuesta o solución a cualquier asunto provoca un interesantísimo flujo de ideas en el mundo de los sueños.

Esto es así siempre que exista un estado previo de certeza. Es decir, las oraciones funcionan en la medida en que son dirigidas a “alguien” que se pueda considerar situado en un nivel de conciencia superior y, al mismo tiempo, exista el convencimiento de que la ausencia de respuesta es improbable.

Con esto no es mi deseo discutir si el objetivo de una oración es una realidad tangible o no. No tengo problema en afirmar que toda idea es una realidad tangible en algún sentido. Y que toda oración siempre obtiene una respuesta si es emitida con la certeza de que esa respuesta se producirá.

Lo que entendemos habitualmente por “oración” es un intento de comunicación telepática con un ser al que consideramos en un nivel de percepción y comprensión superior.

Habitualmente las oraciones sustentadas en emociones angustiosas o negativas no producen más que los sueños propios de un estado transtornado.

Por tanto, fíjate que me estoy refiriendo, por el contrario, a un estado emocionalmente positivo, relajado y confiado aunque no exento de energía.

Es claramente una forma de incubación. Pero si se captan convenientemente los aspectos fundamentales que he enumerado permite establecer una interesante comunicación con “arquetipos”, “seres” o “partes superiores de la psiquis” cuyas ideas pueden ser sumamente transcendentes para nosotros.

Como casi todo también dependerá de los filtros con los que solemos interpretar las experiencias.

Pero el explorador onírico capaz de aprovechar la experiencia vertida en este libro sabrá ya que las creencias y las interpretaciones siempre son subjetivas. Y buscará librarse de ellas para no filtrar las ideas vivas. Hay una facultad de percepción y conocimiento que va mucho más allá del mero razonamiento. La llamamos intuición. Su potencial es inmensamente superior. La intuición se desarrolla cuando abandonamos la tendencia a querer interpretar todo y ajustar las experiencias a nuestras creencias.

El decidirme a profundizar en la vía de la intuición es uno de los motivos por los que prefiero el anonimato. Porque cuando es necesario explicar también hay que traducir a un lenguaje discursivo. Y este tipo de lenguaje es tan sumamente pobre para explicar las experiencias que usualmente el resultado es muy deficiente. La tendencia a crearse un sistema de creencias es obvia en los seres humanos. Y las creencias no suelen guardar la más mínima concordancia con la experiencia directa y la vida en su más libre expresión.

Tras el inciso anterior conviene que sugiera una idea más:

LIBERTAD ABSOLUTA

No existen límites en el mundo onírico. Y si parece que los hay será, en todo caso, por los que cada uno se imponga.

Con esto te quiero decir que puedes interaccionar y obtener información onírica sobre cualquier cosa, lugar, objeto o persona que te propongas.

A la hora de incubar un sueño puedes tener como objetivo cualquier cosa que necesites o te parezca bien.

Los ejemplos que puedo ponerte serían interminables.

- Personajes históricos, legendarios o reales del pasado o actuales.

- Cualquier lugar del mundo, incluso de fuera del mundo o hasta lugares imaginarios, literarios o utópicos.

- Hechos, momentos y circunstancias históricas concretas o generales.

- Ideas, doctrinas, teorías, hipótesis, fórmulas matemáticas, símbolos...

- Maquinaria, tecnología o cualquier aparato o instalación. Una idea interesante, por ejemplo, si estás tratando de evaluar o detectar algún problema.

- Sitios virtuales como páginas web o programas informáticos incluidos juegos. Si eres una persona aficionada a los juegos o a la programación tendrás que reconocer que algunas cuestiones que en un momento determinado te parecían insolubles las viste de otra manera después de dormir. Imagínate si pudieras explorar posibilidades voluntariamente.

Dado que vivimos rodeados de tecnología informática estará bien que te des cuenta de que cualquier persona es más diestra en una habilidad técnica después de dormir. Me explico: constantemente incubamos sueños sin proponérnoslo. Si un niño está aprendiendo algo llega un momento en que se cansa y parece que no avanza. Pero

tras dormir, al día siguiente, algo se ha ordenado en su cerebro y se nota una mayor habilidad. Y eso sin necesidad de recordar el sueño.

Frente a problemas que intentamos solucionar es frecuente tener sueños agitados relacionados con esa actividad. Ese tipo de sueños aparentemente caóticos sirven para ordenar y ensayar variantes y posiblidades. Por eso al día siguiente podemos obtener soluciones más fácilmente.

Muchos videojuegos tienden a ser adictivos porque se basan en ir superando retos, adquiriendo poderes, etc. Si alguien ha vivido esta experiencia se dará cuenta que el juego continúa en el mundo onírico. Pero al día siguiente aparecen "mágicamente" soluciones creativas.

La incubación de sueños destinados a adquirir mayor experiencia, habilidad o conocimiento es un campo que conviene explorar a fondo. No necesariamente para avanzar en un videojuego sino para muchos otros asuntos de mayor transcendencia.

- Vivencias, situaciones o hechos de nuestra propia vida felices o menos dichosos. Esto incluye situaciones difíciles o relegadas a niveles más oscuros de nuestra conciencia habitual. Lo que podemos esperar del sueño es arrojar luz sobre determinadas circunstancias de nuestra propia vida o, como mínimo, deshacer nudos que nos dificultan vivir relajadamente y en paz. También, obviamente, puedes incubar sueños en relación a experiencias placenteras que hayas experimentado previamente o no.

Una advertencia sí que debo hacer. Nada de cuanta información puedas obtener de los sueños sirve como prueba de algo ante un tribunal. Y, esto es importante, **nada de lo que vivas en sueños debe interpretarse de forma literal necesariamente.** Recuerda que en el mundo onírico todos tus deseos y todos tus temores adquieren forma y realidad. Los ves e interaccionan contigo de infinitas formas. Sería un gravísimo error que te tomaras tus vivencias oníricas como hechos reales.

Lamentablemente hay gentes que aceptan cualquier cosa que sueñan como algo literal y esto conduce a tremendos desastres.

Tus experiencias oníricas van a poner en evidencia tu propia psiquis, Si crees que el mundo es un lugar habitado por demonios verás demonios. Si crees que el mundo es un lugar habitado por ángeles

verás ángeles. No confundas tus experiencias. En la vida física suceden cosas y en el mundo onírico suceden ideas... y habitualmente son las tuyas propias.

Eso no es óbice para que la exploración onírica sea una de las experiencias más enriquecedoras que jamás puedas vivir. Y algo que dotará de un sentido mayor y más transcendente o, al menos, más emocionante a tu propia vida.

Segunda parte
ONIRONAUTICA

En esta segunda parte empezarás a interactuar con tus sueños de forma consciente. Aprenderás cómo mantener la lucidez durante tus experiencias oníricas. En suma, aprenderás el **arte de la onironáutica** que te capacitará para moverte voluntaria y conscientemente en la dimensión onírica.

A diferencia de la exploración onírica en la que se es un sujeto pasivo en la trama onírica la onironáutica añade la libertad de elección y movimiento.

Obviamente, para tener libertad de movimientos en la dimensión onírica es preciso, en primer lugar, ser consciente (en un grado suficiente) de estar soñando.

No es infrecuente, en medio de un sueño, tener la experiencia de pensar: "estoy soñando". Aunque habitualmente es una percepción débil e insuficiente que va seguida del despertar o de una nueva inmersión en la subconciencia para proseguir la trama onírica de forma pasiva.

Perfeccionar el arte de la onironáutica requiere la posesión de la cualidad de ser conscientes. Afortunadamente, esa cualidad, como hemos visto ya, se puede desarrollar.

Pero debes tener presente lo siguiente: es prácticamente imposible tener conciencia de uno mismo en la dimensión onírica si no se tiene y mantiene un grado suficiente de conciencia durante las actividades físicas en la vida cotidiana.

Dicho de otra forma: es incongruente pensar que podemos abandonarnos a la caótica sucesión de esos sueños a los que llamamos pensamientos y, al llegar la noche, obtener un alto grado de lucidez y mantenerlo.

Recuerda: día y noche soñamos. La única diferencia es la posición relativa que ocupamos. De día parece que nuestros sueños se desarrollan "dentro" de nosotros y de noche los sueños parecen rodearnos o estar fuera de nosotros.

Pero desengáñate, el origen de ambas percepciones es una sola realidad que, en el curso de este libro, he convenido en llamar mundo o dimensión onírica.

Así que el objetivo de todo aspirante a onironauta es siempre obtener lucidez, conciencia de uno mismo, AQUÍ Y AHORA.

Las ventajas de esta disciplina son enormes tanto en la vida como al final de nuestro recorrido por el mundo físico.

Nada de cuanto hagas en pro de la conciencia de tí mismo es irrelevante.

El onironauta amplía progresivamente su capacidad de percepción en todas direcciones: hacia dentro y hacia fuera de sí mismo.

Esto significa que, en un momento dado, una persona puede percibir de forma intensa y clara: estoy aquí. Y esa percepción puede ser más o menos intensa, más o menos profunda.

No sólo percibimos el lugar en donde estamos y todo lo que hay alrededor de nosotros (en todas direcciones) sino también todo cuanto está ocurriendo en el interior de ese vasto espacio que llamamos psiquis.

Recuerda: la conciencia de uno mismo puede ser mayor o menor en una casi infinita escala de grados.

Un onironauta se entrena diariamente para ampliar esa capacidad de percepción. Para ello cuenta con una clara ventaja: no es necesario un momento o lugar "adecuado" para llevar a efecto su entrenamiento. Vale cualquier lugar que pueda definirse con la palabra **aquí** y cualquier momento que se llame **ahora**.

Tampoco son necesarias condiciones especiales. Cualquier situación es adecuada. Aún más, las circunstancias que comunmente consideramos más difíciles o complicadas son especialmente útiles para este entrenamiento.

Podemos considerar que solamente existe una dificultad: el aspirante a onironauta **debe recordar su objetivo**.

Y no es una cuestión baladí. Si no recordamos constantemente que nos hemos propuesto aumentar nuestra conciencia simplemente no lo conseguiremos.

Así que debemos previamente analizar esta cuestión.

XIV - RECORDAR UN OBJETIVO

Bien, aquí está la almendra del asunto. Si quieres llevar a efecto un objetivo, desarrollar una habilidad y, en este caso, adquirir la destreza de ser consciente de tí mismo lo que principalmente hace falta es recordarlo.

Pensarás que eso es fácil, que tú te acuedas de todo lo que te propones. Y, sin embargo, no es así.

La primera cuestión de la que debes ser consciente es que la psiquis humana suele ser un “algo” bastante disperso y hasta fragmentario. Es como si estuviera formada por múltiples yoes prácticamente independientes.

Está claro que, a grandes rasgos, tenemos la sensación de unidad. Si lo analizamos veremos que tal sensación proviene de tres percepciones:

- La percepción de que tenemos un cuerpo físico.
- La percepción de que tenemos un nombre.
- El más o menos vago recuerdo de nuestra biografía.

Cuando nos movemos con nuestro cuerpo físico pensamos que éste es y ha sido siempre el mismo. Sin embargo el cuerpo se parece más a un vehículo con el que nos movemos por el mundo que llamamos físico. Algo muy similar a un automóvil. Por el hecho de ver un mismo automóvil en diferentes ocasiones no podemos suponer que el conductor es siempre el mismo. Y, hablando estrictamente desde un punto de vista psicológico, lo cierto es que podríamos decir que ese automóvil es manejado por diferentes conductores. Aún más, los conductores pueden cambiar incluso con el vehículo en marcha.

Si seguimos viendo la cuestión desde ese punto de vista psicológico cabría preguntarnos ¿quién conduce el vehículo? ¿Es el conductor que se siente feliz? ¿El optimista? ¿El pesimista? ¿El preocupado? ¿El que tiene miedo? ¿El que su objetivo es ganar dinero? ¿O el que se siente más espiritual?

¿Es siempre el mismo yo? Porque una observación objetiva y desapasionada no tiene más remedio que reconocer que “somos” diferentes personas, con recuerdos y objetivos diferentes, en distintos momentos de un mismo día.

Claro está que hay una especie de “cuerpo de creencias” que parecen persistentes. Así, si nos preguntan cómo somos, solemos definirnos de determinadas maneras: soy un tipo honrado, que no le gustan las mentiras, romántico, amigo de sus amigos... de firmes convicciones políticas, etc...

Pero, en un momento dado, el conductor de ese vehículo siente deseos de “comerse el mundo” y en otro momento siente que “la vida es una mierda”.

¿Cuál de ellos “soy yo”?

Vale, puedes decir... soy todo eso. Pero si somos observadores imparciales tendremos que reconocer que cada uno de esos “yoes” piensa, siente y actúa de una forma muy diferente.

Así que la observación psicológica de uno mismo nos proporciona el desconcertante dato de que psicológicamente somos muchas personas diferentes y cada una de esas personas o yoes se expresa a través de nuestro cuerpo en diferentes momentos y circunstancias.

La ilusión de ser siempre una misma “cosa” está claramente sostenida por la percepción de el cuerpo físico como unidad.

Así, cuando nos movemos en el mundo onírico, esa sensación ya no es tan real. Y los sueños parecen algo más caóticos que la vida en la que el cuerpo físico está activo ya que percibimos más claramente que, en un momento dado, somos de una manera o de otra y que no existe de una forma clara esa sensación de unidad.

Por esta razón te he invitado más o menos sutilmente ha tratar de buscar algo en tí que sea más real y coherente que esa multitud de pequeños y distintos yoes con los que nos identificamos cada día.

Particularmente, la habilidad de observarte a tí mismo va definiendo una parte que observa y otras muchas partes que son observadas.

Está claro que para ti tiene un gran valor el observador porque es lo que puede decirse más claramente que eres tú.

Así que el objetivo de cuanto hemos venido realizando hasta el momento conlleva el descubrimiento de algo que es más real en ti y la destrucción de la ilusión o la identificación con lo qué no eres tú.

Entre otras cosas hay dos conclusiones a las que suele llegar un onironauta: no somos el cuerpo físico y no somos cada uno de esos pequeños "nudos" que piensan, sienten y tratan de actuar por su propia cuenta.

La experiencia de esta multiplicidad es una constante antropológica en la historia. He publicado un pequeño resumen en el sitio web de los onironautas, concretamente en: http://onironautas.org/muchos_yoes.html

El habernos habituado a llamarnos con un nombre y unos apellidos contribuye a la persistencia de esta ilusión de unidad. Está claro que no somos el nombre con el que nos identificamos pero al decir "me llamo Perenganita" nos identificamos más con la falsa sensación de ser siempre los mismos.

Y, finalmente, casi todos podemos recordar, a grandes rasgos, algunos hitos de nuestra vida en el tiempo: el barrio en el que crecimos, nuestros padres y familiares, el colegio al que fuimos, los amores que hemos tenido, etc...

Fíjate que esos recuerdos son bastante incompletos. Nos cuesta recordar toda nuestra vida con cierta solidez y, aún así, no dudamos en absoluto que esa vida ha sido vivida por nosotros que somos siempre una única persona.

Como he dicho, psicológicamente es una afirmación demasiado aventurada.

Debes darte cuenta de una cosa: recordamos especialmente aquellos momentos en los que hemos sido algo más conscientes. Permanecen totalmente oscuros o muy vagamente iluminados, los recuerdos de la mayor parte de nuestra vida, los sucesos que hemos vivido inmersos profundamente en el "sueño" diario.

Si nuestra corteza cerebral adelgaza y degenera como en el caso de padecer demencia senil o la enfermedad de Alzheimer casi todos esos recuerdos difusos desaparecen. Suelen persistir, sin embargo, aquellos en los que por cualquier razón existía algo más de conciencia de uno mismo cuando se vivieron.

La conciencia de uno mismo puede ser mayor, en un momento dado, por una vivencia inusual o diferente: nos dieron una sorpresa, un

susto, era un día muy especial, viajábamos por un lugar distinto, nos reimos mucho o nos enfrentamos a una circunstancia especialmente triste o alegre.

Circunstancias inusuales hacen que, de alguna forma, nos sintamos más vivos, más presentes en el momento y lugar. Y son esos momentos en los que existe algo más de lucidez los que recordamos mejor.

Por tanto, nuestra biografía es una sucesión de hechos y circunstancias que fueron vividas de muy distintas maneras quedando especialmente grabadas aquellas en las que existía una mayor percepción de uno mismo.

Todos estos factores producen en nosotros una poco consistente sensación de unidad, de que somos siempre una misma y única persona o yo. Tratamos de aferrarnos a esa sensación de unidad porque verlo de la manera en que lo estoy planteando nos hace sentir una gran incomodidad.

Aún más, probablemente este capítulo es el que resultará más molesto al lector. Y, sin embargo, es crucial porque la debida comprensión de este asunto es la que nos capacitará para encontrar la forma de recordar cualquier objetivo que nos propongamos.

A LA BÚSQUEDA DE UN MÉTODO

Nos proponemos despertar, adquirir conciencia de nosotros mismos y resulta que pasan los días y apenas recordamos ese objetivo. Con suerte nos acordamos una o dos veces al día. Y eso es totalmente insuficiente.

Uno de los motivos por los que accedí a la publicación de este libro es porque buscaba formas que permitieran a la gente interesada en la exploración onírica recordar sus objetivos.

Internet es un gran medio para divulgar información. Pero hay tanta que el impacto de esa información se diluye en la misma proporción. Las personas leemos muchas cosas en Internet pero la mayoría no dejan apenas huella.

Tal vez la adquisición de este libro suponga un refuerzo para que esta información sea comprendida debidamente y los lectores y lectoras recuerden los objetivos que se propongan en relación a ella. Supone,

al menos, un esfuerzo adicional: has conseguido un libro, puedes leerlo sin estar frente al ordenador. Da igual cómo lo hayas conseguido. Tal vez lo compraste, te lo prestaron o lo descargaste de Internet. El caso es que tal vez está contribuyendo a que la información que lees pueda ser recordada más allá del momento en que estás pasando los ojos o los oídos por ella.

Para que un objetivo pueda ser conseguido es necesario recordarlo.

Ahora no importa que medios uses para recordarlo. Incluso va a ser necesario que inventes tus propios métodos.

Normalmente puede que recuerdes parte de esta información en el momento en que te vas a dormir.

Pero recuerda que he dicho que es absurdo pensar que puedas obtener lucidez en el mundo onírico si te pasas los días totalmente identificado con tus pensamientos-sueños.

Es necesario despertar, tener lucidez y conciencia de tí mismo en cada momento de tu vida.

Volvemos a lo mismo: para conseguirlo es necesario recordar el objetivo.

Debes recordarlo cuando te despiertes por la mañana y en el mayor número de ocasiones durante todo el día.

Así que será necesario que rompas tus rutinas y hagas las cosas que haces cada día de una forma distinta. Esto puede ser un camino para ayudarte a obtener lucidez.

Proponte hacer cosas de formas diferentes: levantarte de la cama, lavarte las manos, agarrar los cubiertos para comer, seguir caminos diferentes para ir a los sitios habituales, hablar de forma diferente, sentarte, etc.

Es posible que programes la alarma de tu reloj o de tu teléfono móvil para que suene en diferentes momentos del día o que cambies las cosas de sitio para que tengas que sacar a flote la intención de recordar dónde las pusiste.

Ocurrirá, sin embargo, que fácilmente te acostumbrarás a las alarmas

o a los cambios y dejarán de tener eficacia para el objetivo propuesto que es obtener una mayor lucidez y consciencia en tu vida.

Así que tendrás que cambiar los métodos constantemente.

Cualquier asunto rutinario que hagas de una forma distinta implica la presencia de cierta voluntariedad y atención. En consecuencia implica que estarás recuperando el recuerdo del objetivo propuesto. Y, entonces, estarás en el camino del despertar.

XV - LA VARITA MÁGICA DE LAS EMOCIONES

Ser onironauta no es cuestión de tiempo. Para eso existe la varita mágica.

Cuando alguien está preocupado por "progresar" está atrapado en el tiempo. Cuando alguien está impaciente está atrapado en el tiempo.

Relájate. Es cuestión de usar la varita mágica, que no tiene nada que ver con el tiempo.

Simplemente hay que descubrir la varita mágica y aprender a utilizarla. A partir de ahí el tiempo deja de tener sentido. En realidad es que no ha tenido nunca sentido. Es una percepción parcial más de nuestra mente.

La varita mágica es un estado emocional muy concreto. Así que analicemos esto de las emociones...

¿Para qué sirven las emociones? ¿Sirven para algo?

Muchas emociones tienden a "complicarnos" la vida. Tal vez puedas decir que también la hacen "emocionante". Pero, por otra parte, piensa en la gran cantidad de problemas que algunas emociones provocan. Pon aquí los ejemplos que quieras.

Emociones son la alegría, el "dolor" interno, la pena, el odio, el amor y todas sus variantes, escalas y clasificaciones.

Lo primero que uno descubre al observarlas es que hay emociones agradables y emociones desagradables.

Las emociones agradables son interesantes. Las emociones desagradables (no creo que haya excepciones) son destructivas. Específicamente son auto-destructivas.

Entonces ¿cómo es que existe una función autodestructiva en nosotros? ¿Cómo es que la naturaleza nos ha dotado de algo tan nefasto y contrario a la conservación de la vida?

La respuesta es que las emociones desagradables, emociones negativas o emociones destructivas no son naturales. Son el resultado de una malfunción. Una alteración funcional que surge del conflicto. ¿De qué conflictos? De los conflictos generados por una mente

dividida en fragmentos. Lo cual tampoco parece muy natural.

La función normal del sistema emocional es generar emociones "positivas". A diferencia del sistema intelectual o el del movimiento, el de las emociones no es un sistema dual. No funciona en base binaria: positivo-negativo, si-no, acción-relajación.

Las emociones positivas, agradables o constructivas son las únicas naturales.

Pero ¿para qué sirven?. Básicamente nuestro mundo interior y exterior se crea con nuestros pensamientos. Sólo que nuestra mente genera muchos pensamientos, incluso contradictorios. Pues bien, la emoción es lo que hace que los pensamientos se conviertan en acción. La emoción es el ingrediente mágico que transforma el pensamiento, la imaginación en una realidad tangible.

La malfunción del sistema emocional perpetúa el conflicto mental. La imaginación o el pensamiento potenciados por emociones anómalas, negativas termina transformando esos pensamientos y esas imágenes en algo efectivamente destructor. Basta observar los cambios orgánicos que produce, por ejemplo, una imagen devaluada de nosotros mismos, o sea, pensamientos del tipo no sirvo, no valgo, no puedo... potenciados por el poder mágico de emociones distorsionadas, negativas. Prolóngalo en el tiempo y verás como tu organismo y tu mundo se reordenan en esa dirección.

Afortunadamente la mayoría de las emociones distorsionadas no tienen una gran potencia hacia el "exterior". Como he dicho, son fundamentalmente AUTO-destructivas. De otra forma hubieran supuesto el fin de nuestra especie.

En la práctica es posible descubrir el funcionamiento correcto de las emociones; las emociones positivas, agradables y constructivas poseen en sí mismas una potencia "mágica" extraordinaria.

Quiero decir que cuando se descubre lo que es verdaderamente el funcionamiento normal de las emociones se descubre también la varita mágica.

Y, sin embargo, no todo lo que se consideraría a priori funcionamiento normal de las emociones lo es en realidad. Hay muchas malfunciones emocionales que parecen "emociones positivas". Pensad, por ejemplo, en una persona obsesionada por ayudar a otras, el fanatismo

religioso, esotérico o de cualquier otra índole, el sentimiento o necesidad de poner orden para compensar el vacío interior, las gentes que luchan por causas nobles impelidas por una necesidad patológica de encontrar sentido a su vida, las emociones creadas bajo el estímulo de personalidades magnéticas (gurús, predicadores, oradores, etc)... hay muchísimas distorsiones emocionales a las que parecería una herejía calificar de emociones destructivas. Y sin embargo, lo son.

Por tanto, hay que descubrir lo que es una auténtica emoción real. Vamos a hacerlo. Es bastante probable que la hayamos experimentado en más de una ocasión. Pero es algo tan simple, limpio y de aspecto tan inocente que, posiblemente, queden estas experiencias enterradas entre el mar de recuerdos de emociones más complejas y distorsionadas. Veamos un par de ejemplos:

- Jugando de verdad. Estás jugando al juego que más te gusta. Disfrutas. Te sientes alegre, expansivo, relajado. Una sutil sonrisa se dibuja en tu rostro. Como estás disfrutando de verdad resulta que tienes suerte. Todo te sale bien. Ganas. Parece que en el juego todo va a tú favor. O, como mínimo, te lo estás pasando muy bien (lo que no es poca cosa).

- Pequeñeces cósmicas. Un día, un momento, no tienes prisa, un rayo de sol entra por la ventana, miras las partículas de polvo flotar y brillar. Te sientes feliz. Pon lo que quieras: el reflejo de la luz en el agua, un cielo estrellado, las olas del mar rompiendo en la playa, el aroma de..., hacer el amor ese día que no hay prisas, ni tensiones, ni obligaciones y la persona con la que lo haces es maravillosa, un chorro de agua de una fuente... momentos de radiante expansión y comunión con el ahora que surgen repentinamente y no como el resultado de un encadenamiento de pensamientos. El análisis posterior de la experiencia ya no tiene la magia de ese instante.

- **Cerrar los ojos.** Y estar tranquilo. Los pensamientos no te interesan. En ese cerrar los ojos y estar tranquilos hay una emoción real.

- Cualquier otra situación en la que la charla mental dejó de tener importancia y te sentiste vivo, aquí y ahora.

Cuando sientas una emoción semejante respecto a la lucidez y la Onironáutica estarás en el camino que te lleva directamente al objetivo. Recordarlo, entonces, será muy fácil. Y ya no será cuestión de tiempo sino que cada pequeño paso será, en si mismo, todo un descubrimiento, una nueva y gratificante experiencia.

LA EMOCION ESPECIAL DE LA COMPASIÓN

Como verás, en el camino del onironauta es fundamental el corazón.

Para no andar con metáforas bonitas te diré que el "corazón" son las emociones positivas, las únicas reales y auténticamente transformadoras.

Las emociones auténticas fecundan el pensamiento. Y si el pensamiento se nutre de ideas correctas, razonables y derivadas de experiencias reales... entonces las emociones positivas son la chispa que hace brotar la creatividad, la inteligencia y hasta la conciencia.

Una vez me ilustraron acerca de la Compasión. Llamémosle, si se quiere, Amor. No sólo entendí su gran importancia sino también el enorme trabajo que tenía por delante para descubrir su esencia.

La Compasión era la mayor fuente de emociones positivas, fecundantes y creativas. Y, sin embargo nada tiene esto que ver con el sentimentalismo.

Si queremos despertar necesitamos compasión. Precisamente porque la ausencia de compasión está habitualmente asociada a un estado de sueño y ausencia de lucidez profundos. El tipo pesado que siempre está hablando de sí mismo aburriendo a todo el mundo probablemente es incapaz de ponerse en el lugar de otra persona. Casi sin duda tiene una total ausencia de lucidez.

La clave de la Compasión estriba en PONERSE EN EL LUGAR DE LOS DEMÁS. Es un poderoso ejercicio que nos lleva directamente a la lucidez:

- En todo momento y lugar TRATAR DE PONERSE EN EL LUGAR DE LA OTRA PERSONA.

No importa quién sea esa otra persona. Eso incluye amigos, conocidos, parientes y hasta el cabrón que me rayó el coche con un clavo.

Ponerse en el lugar de los demás implica el pensamiento y la emoción.

No vale decir: "vale, es un pobre desgraciado y me da pena".

Hay que llegar a pensar y sentir como esa otra persona... incluso imaginar sus circunstancias, sus anhelos y hasta su vida entera.

Sólo así se puede comprender a los demás. Y comprender a los demás supone tener Compasión. Te digo, por tanto, que el CORAZÓN es fundamental. Sólo desarrollando el CORAZÓN es posible avanzar en el camino del Onironauta.

De otra forma será como si no pasáramos de curso. Y Morfeo (el sueño) siempre tuviera que explicarnos el abecedario. O sea, el sueño tendría la finalidad terapéutica de tratar de mantenernos con vida y con un cerebro mínimamente equilibrado.

Esta es otra de las grandes claves para obtener lucidez y forma parte de los ejercicios fundamentales de la Onironáutica.

Ya posees la información básica necesaria. Ponla en práctica y progresarás inevitablemente.

XVI - MOMENTO CONSEJOS

En primer lugar: puedes estar seguro de que en este libro se puede encontrar toda la información necesaria para convertirte en un explorador onírico o en un onironauta. Tu trabajo consiste en leerlo, estudiarlo, de vez en cuando, repasarlo y, sobre todo, llevarlo a la práctica. Lo que un día se pasa por alto, conforme se va practicando, se comprende mejor.

Dos: hay varias formas de encarar el tema de los sueños lúcidos. Una, pasando del tema. Otra, tomándotelo como una posible experiencia curiosa. Otra más, haciendo que sea una parte importante de tu vida.

Esto requiere matizar. Mucha gente busca experiencias curiosas. Naturalmente se entiende que tener un sueño lúcido es una experiencia maravillosa. Y hay personas que se pasan la vida buscando experiencias nuevas para combatir el aburrimiento. Da igual que sean sueños lúcidos, drogas, rituales chamánicos o adicción a personajes carismáticos.

Pasar a un nivel superior, o sea, considerar que la lucidez en los sueños pueda ser una parte vital de tu existencia requiere ciertas condiciones previas:

- **Una personalidad equilibrada.** Partiendo de un desequilibrio lo único que conseguirás es otro mayor. Esto, traducido a términos cotidianos significa que, de entrada, has de ser una persona capaz de cumplir tus responsabilidades diarias y no hacerte bolas ni obsesionarte con nada. Al mismo tiempo debes contar con una importante curiosidad o inquietud por todo lo que es tu mundo interior.

- **Paciencia y serenidad**. Paciencia para ser un investigador serio. Serenidad para tomarte las cosas con calma. Investigar sobre los sueños lúcidos en uno mismo es enormemente interesante de por sí. No supedites la investigación sobre tí mismo a la obtención de resultados.

La lucidez es un camino. Si buscas una experiencia fuerte tal vez la puedas obtener por medio de atajos. Recuerda: si no tienes lucidez en la vida cotidiana los sueños lúcidos sólo serán una anécdota aislada.

Los onironautas somos gente que busca la lucidez AHORA. En este momento. En el único espacio-tiempo que existe.

Consejos:

1) Busca incesamente ser consciente de TÍ mismo en este momento. Constantemente debes regresar a un estado lúcido: tener conciencia de que estás vivo aquí y ahora. Tener conciencia de todo lo que estas pensando, sintiendo y haciendo en este momento.

Recordatorio importante: tener conciencia es darte cuenta, de la forma más intensa y clara de la que seas capaz, de que estás aquí y ahora mientras mantienes un estado lo más relajado y tranquilo posible. No tiene nada que ver con pensar acerca de uno o hacer algún tipo de esfuerzo.

2) Ten la seguridad de que puedes tener lucidez. Tu cerebro contiene muchos programas que aseguran lo contrario. Esquemas de pensamientos derrotistas, pesimistas y absurdos. Antes de dormir, todas las noches, repite: *“Mi cuerpo descansa en la cama, yo soy consciente de todo lo que hago. Si me encuentro en medio de un sueño me doy cuenta”*. Hazlo todas las noches mientras eres plenamente consciente de que estás en tu cuarto y tu cuerpo está acostado dispuesto a descansar y recuperarse plenamente.

3) Algunas personas me preguntan si puedo ir personalmente, en el mundo onírico, a ayudarles a obtener lucidez. Puedo, pero como ya debe ser notorio, evito cuidadosamente cualquier intento de admiración o culto a mi personalidad. Así que variaré la dirección de la cuestión: cualquier ayuda que solicites a alguien o algo en quien creas funcionará bastante bien. Las peticiones u oraciones son algo que siempre recibe respuesta. El problema es que para que una petición tenga el efecto esperado es necesario "creer que ya se ha obtenido lo que se pide". Es un estado mental. Forma parte de la magia del espacio-tiempo en que vivimos.

XVII - EL UMBRAL MÁGICO

Existe una **puerta mágica**. Se trata de un punto espacio-temporal que conecta el mundo onírico y el mundo físico. Una especie de frontera en la que los dos espacio-tiempos (físico y onírico) se superponen.

Esta puerta la podemos utilizar voluntariamente como puerta de entrada consciente al mundo onírico, lo que explicaré en un capitulo posterior

Pero también podemos aprovecharnos de sus posibilidades "mágicas" cuando la utilizamos como salida (desde el onírico al físico).

Para ello hace falta arreglar los asuntos de la vida de tal forma que no interfirieran en ese momento mágico. O sea, de tal forma que no dependamos absolutamente del reloj despertador. O, como mínimo, contar con un margen de tiempo entre que suena el despertador y tengamos que levantarnos a toda prisa.

Porque ese momento mágico no es otro que el del retorno al estado de vigilia. Más claramente, cuando nos despertamos tras el sueño fisiológico.

CARACTERÍSTICAS DEL TRÁNSITO POR EL UMBRAL

Una vez que el cuerpo físico ha descansado lo suficiente acontece de forma espontanea el despertar.

Cuando llega ese momento diversas señales nos indican que nuestro cuerpo físico nos reclama. Somos atraidos hacia el cuerpo y, aunque es posible prolongar nuestra permanencia en el onírico, normalmente regresamos y el cerebro empieza a despertar.

En forma natural esto ocurre tras una fase en la que el cerebro recibe los recuerdos de nuestra experiencia onírica y los clasifica. También tiende a reinterpretarlos pero ese es otro asunto. Es el final de la última fase REM del sueño fisiológico.

Al igual que en el momento de entrada (al que me referiré concretamente en el próximo capítulo), al salir por la puerta hay un momento de transición en el que vivimos una superposición.

Físicamente ni estamos totalmente despiertos ni totalmente dormidos.

Las imágenes del onírico todavía son muy vivas y, al mismo tiempo, percibimos que ya estamos instalados en nuestro cuerpo.

Ese momento ya lo utilizábamos con la finalidad de fijar totalmente nuestros recuerdos oníricos al cerebro y, así, poder recordar completamente las experiencias vividas. Y esto es, desde luego, de capital importancia.

Pero hay más.

MÁS POSIBILIDADES DE LA PUERTA MÁGICA

Ante todo, ¿por qué insisto en usar el término mágico?. Porque no existe otra mejor definición de la magia que la unión de las fuerzas del estado de vigilia con las del estado onírico, del consciente con el subconsciente... lo cual es una realidad en el momento de cruzar el umbral de esa puerta.

Como hemos visto, nos ofrece la posibilidad de mantener en la memoria las experiencias oníricas si, en ese momento, efectuamos un sencillo ejercicio. Con la práctica las rutas neuronales que sostienen esa posibilidad en el cerebro se refuerzan y ya no es necesario el ejercicio como tal. Simplemente recordamos los asuntos vividos en el onírico con la misma naturalidad con que recordamos por la tarde lo que hemos hecho por la mañana.

Entonces podemos dedicarnos tranquilamente a otras investigaciones.

Por ejemplo, extraer y fijar en nuestra corteza cerebral el significado profundo de las experiencias vividas. Algo que también hacíamos ya con, por ejemplo, la práctica de interiorización propuesta para "interpretar nuestros sueños". O sea, extraer la esencia del riquísimo lenguaje onírico para captar su significado.

Como quiera que en el mundo onírico socializamos con muchos personajes arquetípicos que no son más que partes de nosotros mismos las posibilidades de auto-conocimiento son enormes. Y, una vez más, esa puerta mágica se transforma en un momento especial para la aplicación del Auto-Psicoanálisis.

Aquí se da un paso más especializado porque aplicamos la técnica del Auto-Psicoanálisis a una experiencia totalmente inmediata, sucedida

hace un instante y en pleno mundo onírico. De tal forma llegamos a comprender, de una forma espectacular, innumerables relaciones e intimidades de nosotros mismos. Es como estudiar personajes pudiendo comprender al instante sus intrincadas relaciones, acciones y consecuencias. Todo en un lenguaje altamente simbólico que, como sabreis ya, es un lenguaje inmensamente superior al hablado o discursivo.

En el momento mágico del paso por el umbral hay, como ingrediente fundamental, una cierta cantidad de "sueño fisiológico" que es el catalizador mágico que nos permite bucear en las profundidades de nuestro mundo interior.

Con ello cabe esperar que se produzcan modificaciones espectaculares que afectarán a nuestra vida en general, a nuestro cuerpo, a nuestra mente, a nuestro entorno y a nuestras relaciones. Es decir, la linea temporal de nuestra vida puede llegar a ser totalmente distinta.

Quizá parezca un tanto "esotérico" en estas últimas lineas. Lo sé. Pero todo estará muy claro conforme tengais vuestras propias experiencias.

LA MEDITACIÓN DEL DESPERTAR

Lo que estoy sugiriendo en este capítulo es la aplicación inmediata de la meditación onírica en el momento del despertar.

Consiste en llevar la atención a la experiencia vivida justo cuando nos encontramos en el umbral. Manteniendo la lucidez, parte del sueño fisiológico y la atención en lo que hemos vivido en el sueño conseguimos no sólo fijar el recuerdo sino extraer una tremenda cantidad de relaciones intuitivas, un enorme caudal de conocimiento e ideas.

En el caso de que el sueño fisiológico sea demasiado intenso sucederá que volveremos a introducirnos completamente en el mundo onírico. Pero si estamos suficientemente entrenados para mantener la lucidez en esta ocasión la reentrada conllevará una mayor consciencia.

Esto significa que volveremos a introducirnos en el mundo onírico dándonos cuenta de ello y, así, podremos movernos a voluntad y llevar a efecto las experiencias que nos hayamos propuesto y

recordemos.

Por ejemplo, podríamos establecer un diálogo con los personajes que intervienen, movernos a otro lugar onírico o realizar cualquier otro tipo de acción o modificación voluntaria.

Esta es una forma de obtener lucidez en el onírico aprovechando el Umbral Mágico en el momento del despertar.

XVIII - LA ENTRADA A TRAVÉS DEL UMBRAL MÁGICO

Si hemos identificado correctamente eso que llamo “el Umbral Mágico” comprenderemos que lo transpasamos en dos direcciones: para entrar en el mundo onírico y para salir de él.

Concretamente, para que quede más claro, llamo “umbral mágico” al area de paso de la vigila al sueño o del sueño a la vigilia. El momento en que pasamos de estar físicamente despiertos a estar dormidos y viceversa. Es decir un instante o espacio en el que ni estamos totalmente despiertos ni totalmente dormidos.

En la práctica onironáutica es muy importante ese momento porque nos permite un entrenamiento de alto nivel así como llevar a la práctica muchos asuntos interesantes.

En este capítulo me referiré exclusivamente al momento de entrada, es decir, al momento es que nuestro cuerpo se va durmiendo y nos situamos en ese umbral entre la vigilia y el sueño.

Te contaré cómo utilizaba ese momento cuando contaba pocos años de vida. Los primeros años de nuestra vida física son siempre una etapa interesante en la que se suelen descubrir muchas cosas importantes aunque, lamentablemente, se tienden a olvidar conforme nos hacemos mayores.

Una de mis diversiones preferidas cuando tenía que disponerme a dormir era “imaginar” que podía salir volando por la ventana de mi casa. En mi imaginación simplemente saltaba al vacío y disfrutaba volando por los tejados de las casas del barrio visitando las buhardillas o desvanes y descubriendo los secretos de esas partes altas inaccesibles para la vista.

Naturalmente mientras hacía esto el cuerpo se iba durmiendo, transpasaba ese “umbral mágico” y todo tenía su continuación en lo que ya se podía llamar “sueño”. Lo interesante es que esa voluntariedad proseguía más allá del umbral y me encontraba viviendo lúcidamente esas experiencias.

Todo esto tenía sus muchas variantes. Por ejemplo, si había estado físicamente en un lugar alto (una montaña, un acantilado, etc...) al irme a dormir volvía a imaginar que estaba allí y saltaba desde ese lugar para echarme a volar.

Transpasado el Umbral, el sueño era totalmente lúcido y podía moverme a voluntad por donde quisiera, explorar las cuevas de los acantilados, sumergirme en el mar o sobrevolar cadenas montañosas.

Las sensaciones eran totalmente vividas. Claro está que se trataba de sueños lúcidos con toda la emoción que les caracteriza.

Otras veces imaginaba que me encontraba con compañeros del colegio y realizaba acciones inverosímiles como escalar fachadas de edificios o sorprenderlos con acrobacias inusitadas de las que era capaz precisamente porque sabía que podía volar. Me gustaba (por esas cosas de la vanidad infantil) comprobar cómo se sorprendían de mi osadía y habilidades.

Lo cierto es que partir, para este juego de imaginación, de lugares altos me proporcionaba un plus de emotividad ya que las sensaciones en el abdomen eran idénticas a las que se sienten cuando te asomas desde una altura considerable. Lo particular era que el saber que no lo estaba haciendo con el cuerpo físico hacía que pudiera disfrutar de ellas sin el miedo que me atenazaría al pensar en realizar tales acciones físicamente.

Desde entonces he utilizado este método habitualmente. Decido a dónde quiero ir y emprendo el camino. Fue el mismo método que utilicé cuando, años más tarde, nos planteamos varias personas encontrarnos oníricamente en un lugar concreto tal como describo en la web de los onironautas: http://onironautas.org/como_nacio_el_club_de_los_onironautas.html

Como verás el sistema que apliqué era prácticamente el mismo que estoy describiendo. Como quería ir a un lugar concreto comencé imaginando que tomaba el camino que físicamente conducía allí. Seguí la carretera durante un buen trecho hasta que, transpasado el Umbral, aparecí “mágicamente” en el destino propuesto.

El resto de esta historia marcó definitivamente el devenir de mis experiencias en Onironáutica.

Por tanto, esta es una de las posibilidades de utilizar voluntariamente este umbral. Y una práctica muy interesante para recuperar tu derecho a vivir lúcidamente en el mundo onírico.

Es algo tan sencillo como:

En el momento de irte a dormir relájate y disponte a imaginar vivamente que te estás moviendo por donde quieras. Puede ser por tu cuarto, puedes salir de tu casa o partir directamente de cualquier sitio que quieras. Pon en juego todos los sentidos, no sólo la vista sino también el oído, el tacto y cualquier otra sensación como la textura del suelo, la sensación del aire en la piel, etc.

Debes tomarte esta práctica como un juego y no darle más vueltas. Las cosas siguen su curso natural. El cuerpo se duerme y sin necesidad de pensar continuarás tu aventura en el mundo onírico.

Las únicas razones por las que no podrías obtener un resultado satisfactorio son que no te hayas dedicado suficientemente a recuperar la memoria onírica o bien que no estés realizando este juego con la emoción infantil, limpia y desapegada que tendrías si fueras un niño o una niña.

Recuperados los puntos anteriores el asunto funciona maravillosamente.

Pero aún hay muchas más cosas estupendas que puedes hacer mientras transitas por este Umbral. Te voy a explicar algunas, tras una serie de aclaraciones necesarias.

XIX - SUEÑO LÚCIDO O VIAJE ASTRAL

Antes de proseguir es necesario intentar “enderezar este entuerto”. Seguramente habrás oido o leído que hay sueños lúcidos y también algo así como “viajes astrales” o “desdoblamiento astral”. Y no pocas personas piensan que se trata de dos cosas diferentes.

Si queremos teorizar... tenemos todo el derecho a hacerlo. Si queremos basar nuestro conocimiento en hechos... tenemos todo el derecho a hacerlo.

Muchas veces sentimos la necesidad de tener todo "controlado" y ésto nos lleva a buscar explicaciones teóricas que nos hagan sentirnos cómodos.

Realmente no puedo negar que cuanto se escribe sobre dimensiones o universos paralelos tenga algo de realidad. Pero tampoco debemos acostumbrarnos a acomodarnos en las teorías por muy bonitas o resultonas que nos parezcan.

¿Podemos caer en la trampa de los conceptos?. Parece que si. Al grano: ¿Un sueño lúcido es distinto a un viaje astral?.

¿Te parece bien que avancemos en esta cuestión a partir de lo que REALMENTE conocemos? Entonces consideremos los hechos:

- Tenemos un cuerpo físico (de carne, hueso, pellejo y todo eso). Ok

- Experimentamos "algo" que piensa, sienta, sufre, ama, odia, etc, etc. Llamémosle "psiquis". Ok

- Si has seguido atentamente lo que he escrito en capítulos anteriores habrás descubierto un tercer elemento: "aquello" que percibe en nosotros. Eso que es capaz de observar los pensamientos, sentimientos, etc... Llamémosle "conciencia". ¿Ok?

Sabemos que nos movemos por el mundo físico con estos tres elementos (aunque el tercero no siempre parece estar presente).

Ahora vamos a dejar nuestro cuerpo reposar en su cama... nos sumergimos entre el misterioso proceso fisiológico del sueño corporal y... ¿qué ocurre a partir de ahora?

Recuerda que puedes teorizar todo lo que quieras. Ya sé que habrás leído muchos libros y algunos te han gustado más que otros. Pero ¿qué es lo que tú conoces realmente al respecto?

- Bien, mi cuerpo físico queda dormido en su cama (esto lo sé porque los demás lo siguen viendo allí). Ok.

- Mi "psiquis" se mueve en un nuevo mundo que llamamos Onírico. Ok.

¿Qué ocurre con el tercer elemento, la conciencia?... pues que puede estar o no estar. O sea, que a este respecto podemos estar más o menos despiertos (o conscientes) o más o menos dormidos. ¿Ok?

¿Diferencia entre el estado de vigilia y el estado de vivencia onírica?: en el primero tenemos el cuerpo físico activo para los sueños y en el segundo no. O sea que movernos por el mundo con el cuerpo físico es esencialmente peligroso para su integridad puesto que soñando, soñando (si prefieres sumergido en tus propios pensamientos e interpretaciones de las cosas) te puedes pegar con alguien o dejar que te arrolle un carro (entre otras "gloriosas" opciones porque, claro está, también puedes conmoverte con un documental de TV y hacer un donativo a Médicos Sin Fronteras, lo cual siempre es preferible).

Este es el momento en que respondes, apelando a tu querida biblioteca de autores preferidos que uno puede dejar su cuerpo durmiendo y viajar por el onírico o por el astral que son dos mundos diferentes.... lo cual como ejercicio teórico no está mal pero ¿realmente sabes eso o simplemente te gusta que sea así?

Lo que verdaderamente se puede vivenciar es un estado de mayor o menor lucidez. O sea que puedes moverte por ese mundo onírico "soñando" (y por tanto proyectando tus deseos, recuerdos, frustraciones o alegrías y dejándote arrastrar de aquí para allá o bien con el tercer elemento activo y, en consecuencia, observando o contemplando y tomando tus propias decisiones).

En ambas situaciones las cosas parecen muy distintas pero, realmente, no podemos hablar de mundos, planos o dimensiones distintas. Objetivamente podemos afirmar, simplemente, que hay mayor o menor lucidez. Y las cosas son muy diferentes porque una de las características del Mundo Onírico es que todo lo que nuestra mente proyecta parece real allí. Si no proyectamos nada obtenemos una percepción objetiva, o sea, real del mundo onírico que, al fin y al

cabo no es algo totalmente separado del físico. Las cosas son distintas porque desde esa perspectiva onírica englobamos una cuarta dimensión que es el tiempo (lo que hace que esas vivencias nos parezcan extraordinarias y permitan fenómenos curiosos, entre ellos, el poder despreocuparnos de la hora en que nos citemos varios amigos por allá).

A la hora de dedicarnos a nuestro querido Mundo Onírico es posible penetrar en él de diferentes formas. Lo normal es que uno se vaya a dormir y las cosas sucedan por sí mismas, como todas las noches. También es posible penetrar en el onírico voluntariamente (digamos que adelantando un poco las cosas)...

ENTRADA VOLUNTARIA EN EL ONÍRICO

El procedimiento es comos sigue: te vas a la cama, te relajas y despreocupas (o sea, sin agobios). El sueño va invadiendo suavemente tu cuerpo y CUANDO YA ESTAS ENTRE DORMIDO Y DESPIERTO, o sea en el Umbral, cuando las imágenes oníricas comienzan a hacerse muy vivas, en esa frontera entre vigilia y sueño (como decía Campanilla a Peter Pan en la película Hook), cuando ya no estás seguro de estar dormido o despierto... sintiéndote algo sutil, fluido o vaporoso... LEVÁNTATE.

Realmente se trata de levantate de tu cama en un acto real y voluntario. No imaginando, no pensando, no suponiendo sino LEVANTÁNDOTE realmente. Si el momento es el adecuado lo que estarás haciendo es lo que iba a suceder de todas maneras: tu "psiquis" o tu "conciencia" se separa del "cuerpo físico". Estarás allí, en tu cuarto, mientras tu cuerpo físico permanece en su camita (¡te llevarás un susto cuando veas esto por primera vez!). Puedes volar, atravesar paredes o salir por la ventana a investigar lo que quieras. Esto es un "desdoblamiento consciente". Es realmente muy sencillo... sólo que a veces no creemos en las cosas sencillas y entonces todo parece muy complicado. Mas todavía cuando vivimos llenos de miedos irracionales que nos limitan espantosamente.

PROMOVIENDO LA LUCIDEZ EN EL ONÍRICO

También puedes favorecer la adquisición de lucidez en el onírico si te acostumbras a repetir muchas veces, mientras tu cuerpo se dispone para su merecido reposo:

"Mi cuerpo va a descansar, si a partir de ahora estoy en otro sitio que no sea mi cuarto o con otras personas, es que estoy fuera de mi cuerpo. Me daré cuenta y recordaré todo al regresar a mi cuerpo".

Con el tiempo irás consiguiendo minar, aunque sea superficialmente, las rígidas estructuras de nuestras creencias erroneas.

Una vida enteramente distinta te aguarda si optas por la experiencia, desechando la tendencia a creer o teorizar.

En ciencia, cuando se parte de una hipótesis falsa tomándola como verdad, se termina llegando a muchas otras experiencias y conclusiones igualmente distorsionadas.

Aceptando como cierto que la tierra es el centro del universo sólo podemos llegar a construir una ciencia totalmente deforme. Y bastará que aparezca un Galileo diciendo que gira alrededor del sol para que se desaten las iras encendidas de los intolerantes.

¿Será la exploración onírica totalmente distinta a las exploraciones científicas? ¿Alguien cree que aquí no se dan errores tan garrafales como los que nos ha ido mostrando la historia de la ciencia?

Al igual que siempre, muchos entusiastas escriben libros exponiendo con seguridad sus ideas. Hacen esquemas de las cosas. Imparten cursillos para transmitir las verdades inamovibles que han descubierto.

Pero la ciencia de hace unos cuantos siglos nos produce como mínimo una sonrisa. En el pasado, gente muy seria, defendía sus verdades absolutas efusivamente. Hoy sólo son parte de anécdotas humorísticas.

Es fácil hacer teoría del mundo onírico. Al fin y al cabo muy pocos

prefieren la observación rigurosamente científica. Nos basta con aferrarnos a doctrinas y creencias que nos hagan sentir un soplo de "tranquilidad". Aunque, usualmente, resulte difícil sostenerlas más que como lo que son, puras teorías.

Desde los ya lejanos inicios del Club de los Onironautas numerosas personas (influidas por teorías bien sustentadas en un marketing eficaz) sostienen la diferenciación entre "sueño lúcido" y "desdoblamiento o viaje astral". Se supone que la diferencia estriba en que en el primero el sujeto se mueve en la pura dimensión onírica y en el segundo supuesto lo hace por el mundo físico como una especie de entidad o espíritu.

La incongruencia teórica es manifiesta. Si el sujeto es, en ese momento, materia vibrando a la frecuencia onírica... tiene realidad onírica, no física.

Se supone que la diferencia pueda estar en el tipo de percepción. En uno percibe el mundo onírico y en otro el puro mundo físico.

Hablamos de dimensiones diferentes, o de escalas vibratorias diferentes. Los universos paralelos son escalas vibratorias. Percibimos físicamente un cierto rango de vibraciones por encima y por debajo de las cuales no sirven nuestros sentidos físicos.

Si hablamos de dimensiones diferentes, de universos paralelos... cabe la posibilidad de que el conjunto de universos paralelos sea un todo homogeneo. Y los límites de nuestra percepción nos permitan, únicamente, ser conscientes de una pequeña parte de ese todo.

Posiblemente la parábola del gusano y la mariposa ilustre mejor este asunto. Para la oruga la hoja dónde vive es todo su mundo. Si una mariposa le habla de ríos, montañas, valles y otros árboles... le parecerá a la oruga que le hablan de fantasías imposibles.

Pero el mundo es mucho más que la hoja dónde vivimos. El mundo onírico y el físico son dos fragmentos de un todo único. Y nada tiene sentido real cuando separamos sus partes.

Una simple moneda es un trozo de materia, de metal. Sólo alcanza su significado real cuando se integra con su materia las emociones y las ideas que contiene. Entonces podemos entender mejor el significado de moneda.

Así es el mundo. El mundo físico es sólo materia o energía vibrando en un determinado rango de longitudes de onda. La vivencia del mundo, para nosotros, es más que pura materia. Es algo inseparable de lo emocional (hagámoslo equivalente al mundo astral u onírico) y de las ideas (pensemos en un mundo o dimensión paralela que podremos llamar mental). Las emociones no se ven más que por sus manifestaciones físicas en un cuerpo físico. Las ideas tampoco se perciben más que por sus resultados físicos. Sin embargo son realidades distintas. El mundo permanece en movimiento y tiene significado gracias al mundo onírico y al mundo mental. Y, sin duda, podríamos definir más universos o escalas vibratorias.

Cuando el cuerpo físico duerme, el alma o psiqué se mueve en la dimensión onírica. Las percepciones del mundo onírico son mucho más ricas y llenas de significado que las percepciones físicas. Entre otras cosas porque en ese mundo los deseos y emociones son tangibles, se ven. Realmente lo que percibimos en el onírico es un mundo físico enormemente ampliado. Ahora vemos las emociones de las cosas y las imágenes en movimiento de sus ideas y significados.

Algunas personas, para sustentar su escepticismo acerca de las posibilidades de investigación onírica sostienen que no es posible ver el título de un libro físico que se haya escondido previamente. Se supone que si experimentamos un desdoblamiento astral consciente podríamos ver el libro y decir el título.

Francamente, les doy la razón. Es realmente difícil "leer" literalmente un libro en el mundo onírico. También es difícil ver una carta de la baraja oculta previamente.

¿Es esto una limitación? En absoluto... porque en realidad podremos estudiar el contenido del libro mucho mejor que leyéndolo. El libro onírico está vivo, como una puerta a un mundo de imágenes y símbolos que no sólo nos muestran su contenido sino, fundamentalmente, las intenciones e ideas que fueron su origen. Es posible calibrar la veracidad de las palabras e investigar todas las relaciones del libro con el autor y el mundo. ¡Una auténtica maravilla!... aunque, posiblemente, sin una gran práctica y objetividad en la percepción todavía no hayamos podido leer el título ni podamos describir con exactitud su forma física. Hemos visto un mundo de imágenes, emociones e ideas... no necesariamente un trozo de materia física impresa.

Lo que llamamos lúcidez o conciencia es un estado con infinitos

grados. Desde la simple constatación de "estar soñando" hasta la percepción totalmente lúcida y objetiva de nuestra situación (con la posibilidad de moverse de forma totalmente voluntaria en el Mundo Onírico) hay grados y grados de lucidez.

Uno de los objetivos primordiales de este libro es facilitarte el desarrollo de la lucidez tanto en el Mundo Físico como en el Onírico. Y reaprender el maravilloso lenguaje simbólico que da sentido a las cosas permitiéndonos captar las hondas relaciones de todo y todas las cosas.

Francamente, según nos muestra la experiencia: no tiene sentido empeñarse en querer dividir las vivencias oníricas o extra-corporeas en "sueños lúcidos" y "viajes astrales". Es mucho más práctico hablar en términos de "niveles de lucidez".

XX - EL DESDOBLAMIENTO

Me resulta interesante y hasta gracioso este término. Sugiere que, de alguna manera, cuando entramos en el mundo onírico nos desplegamos. Dicho de otra forma, algo que somos nosotros parece salir de otro algo que es nuestro cuerpo físico. Lo primero somos, lo segundo lo tenemos.

Experimentar este fenómeno de manera voluntaria y consciente introduce en nuestras vidas un elemento transformador: la experiencia de la libertad. Dejamos de percibirnos como una entidad absolutamente ligada o atada a un cuerpo físico. No es posible transmitir hasta qué punto eso hace que nuestra vida se convierta en algo infinitamente mejor.

Como es tan importante vivir este fenómeno al menos una vez continuaré profundizando en ello en este capítulo.

El fenómeno del “desdoblamiento” ocurre siempre que nos sumergimos en el sueño fisiológico, o sea, cuando el cuerpo se duerme. Quiero decir con ello que los sueños son "viajes astrales" o como se prefiera llamarlos. Ya lo he intentando explicar en el capítulo anterior. Si hablamos de "sueño lúcido" queremos decir que estando en el "mundo onírico" nos damos cuenta del hecho de estar allí, mantenemos la lucidez, somos conscientes de ello (en mayor o menor grado) y, por tanto, podemos movernos a voluntad (a derecha, izquierda, arriba, abajo..., incluso dirigirnos a lugares concretos (al menos a la parte onírica de ese lugar o a su dimensión paralela).

En ocasiones podremos ver nuestro cuerpo físico acostado en la cama. Esto es muy fácil de experimentar si sabemos cómo efectuar la salida de nuestro cuerpo de manera consciente y voluntaria (algo que se produce de todas maneras cuando nos quedamos dormidos, aunque seguramente sin conciencia o lucidez de ello).

Te contaré mi primera experiencia personal al respecto. Fue totalmente involuntaria:

Ocurrió hace ya bastantes años. Estaba durmiendo una siestecita sobre las tres de la tarde pero con la idea de no dormir demasiado porque tenía que ir al colegio. Finalmente debí de haberme quedado casi totalmente dormido cuando sentí que llamaban a la puerta. Me incorporé en la cama, algo sobresaltado y, delante de mis ojos tenía una escena singular. Resulta que estaba viendo, a escasos

centímetros de mi, mis propios pies, calzados con las zapatillas de lona azul que efectivamente tenía puestas. La visión era extraña para mi pues no recordaba haberme visto los pies desde tan cerca. De hecho me parecía imposible que mis ojos pudieran estar tan cerca de mis pies. Algo confundido miro hacia atrás y ¿qué creeis que vi?... ¡Mi propio cuerpo, con los ojos cerrados y la boca entreabierta!. Confieso que me asusté e inmediatamente me desperté.

Luego esa experiencia la he repetido voluntariamente muchas veces, porque la clave es muy sencilla. Ya la expliqué en el capítulo anterior pero ahora resumiré algunos de los ejercicios dados a lo largo del libro adaptándolos a la idea de ver nuestro cuerpo físico durmiendo.

PRÁCTICA DE DESDOBLAMIENTO CONSCIENTE Nº 1

Tan sólo se trata de ser consciente del mismo proceso de dormirse. O sea, observar atentamente (pero muy relajadamente, claro) como el cuerpo se va durmiendo. Hay un instante realmente mágico en que uno puede “separarse” de su cuerpo a voluntad. Es el momento en que uno ni está despierto ni dormido totalmente (una frontera muy sutil, el Umbral). En ese momento preciso uno DEBE LEVANTARSE. Así como suena: LEVANTARSE. Debe uno sentirse como algo sutil y vaporoso incorporándose. Pero haciéndolo realmente... pues no se trata de imaginar nada. Si uno se levanta en el momento preciso entonces se produce voluntariamente lo que de todas formas iba a producirse espontaneamente (la separación del cuerpo físico y de lo que es propiamente uno mismo). Una vez que nos hemos levantado sí podemos mirar hacia la cama (y os advierto que la primera vez la impresión es realmente fuerte)... veremos a alguien durmiendo en nuestra cama y ¡oh sorpresa!... si, somos nosotros (más bien nuestro cuerpo).

Desde luego, verse directamente el cuerpo desde esa perspectiva es totalmente distinto a verse en un espejo. Es una experiencia inolvidable. De hecho, lo habitual es que debido a la impresión despertemos inmediatamente. Luego podremos experimentar una segunda realidad onírica: si cuando nos separamos voluntariamente de nuestro cuerpo físico queremos flotar en el aire... veremos que podemos hacerlo. Basta con dar un saltito con esa intención (como Supermán despegando) y estaremos flotando.

La primera vez que recuerdo realizar conscientemente ese acto de flotar fue muy gracioso. Di un salto, pero no debí calcular muy bien porque atravesé el techo y me encontré al aire libre, en la calle, sobre

el tejado de mi casa. También me asusté un poco pero luego vi que aquello era estupendo. Así que ya tenemos una tercera experiencia básica: el acto de atravesar una pared estando fuera del cuerpo físico. Produce una sensación espectacular. Atravesar un sólido me recuerda a algo así como pasar a través de una pared de merengue. Te produce la sensación de estar atravesando "algo" que tiene cierta densidad. Incluso se oye una especie de crujido leve y... estás al otro lado.

Así que esta es la clave... no la olvides y practícala hasta que captes toda su maravillosa simplicidad.

Desde entonces me encanta salirme de mi cuerpo a voluntad.

Mucha gente escribe y habla sobre lo que no sabe. He escuchado a bastantes personas llenas de teorías, miedos y supercherías acerca de este tema. En el fondo me dan lástima porque hablan de lo que ignoran y les gusta llenar las cabezas ajenas de sus propios traumas, dogmas, creencias y miedos. El mundo es muy ancho y caben todas las creencias que querais asumir.

Todos nos salimos de nuestro cuerpo cuando éste duerme plácidamente y viajamos por el infinito mundo onírico, esa dimensión de la que somos ciudadanos tanto como del mundo físico. Finalmente, cuando el cuerpo ha dormido bastante se despierta.... volvemos a estar metidos de alguna forma dentro de él. Sólo una vez en toda la vida no regresaremos.... pero eso, como digo, sucederá inevitablemente una sola vez.

He oido cosas tan curiosas como que alguien extraño puede meterse en tu cuerpo mientras estás fuera. Jamás he visto tal cosa. Tu psiquis (tú) está perfectamente unida a tu cuerpo por un lazo que sólo se cortará cuando te llegue ese momento. Esas cosas sólo ocurren a aquellos infortunados que hacen todo lo posible para que su cuerpo sirva de vehículo a entidades ajenas y que se afanan en esa nada recomendable práctica del mediumnismo. Pero eso es otra historia...

Siempre regresamos a nuestro cuerpo cuando éste se despierta. De hecho, volver a introducirse en el cuerpo produce una sensación extraña, como entrar en algo tosco y pesado; incluso algo frío y húmedo.

De todas formas no es preciso realizar la práctica anterior para viajar lúcidamente por el Mundo Onírico. Si quieres visitar un lugar

determinado puedes utilizar esta otra, que es como un juego:

PRACTICA DE DESDOBLAMIENTO ASTRAL CONSCIENTE Nº 2

Mientras te estás durmiendo imagina vivamente que estás en el lugar que quieras visitar. Siéntete realmente allí concentrando relajadamente tu atención en todas las sensaciones posibles. Por ejemplo: si quieres ir a las Pirámides de Egipto te debes sentir allí. Experimenta la arena, el viento, el calor, el sonido. Muévete con tu imaginación como quieras: sube por la cara de una de las pirámides, toca las piedras, explora todos los rincones. Cuando tu cuerpo se duerma totalmente: ESTARÁS ALLÍ. Puedes proponerte también algo más cercano como imaginar que te mueves por tu cuarto. Llegará un momento en que verás realmente tu cuerpo descansando en la cama. Pero como el propio cuarto no suele ser demasiado emocionante, si usas esta técnica te recomiendo que primero empieces imaginando otro lugar. Tras explorarlo imaginativamente durante un rato planea el viaje de vuelta a tu casa y entra en tu cuarto.

En unas cuantas veces que practiques este método conseguirás hacer coincidir la inmersión total en el sueño con el regreso a tu cuarto. Verás tu cama y tu propio cuerpo físico en ella. La primera vez te despertarás pero conservando el recuerdo de esta experiencia única.

PRACTICA DE DESDOBLAMIENTO ASTRAL CONSCIENTE Nº 3

Esta es para las personas que realmente entienden la importancia de su relación con el Mundo Onírico. Justo en el momento de despertarte debes mantener los ojos cerrados y no moverte. A continuación imagina vivamente (y relajadamente, no lo olvides) que estás en el lugar que quieras visitar, tal como se describe en la práctica 2. Muévete por ese lugar y no te preocupes de más. Cuando tu cuerpo se duerma otra vez: ESTARÁS ALLÍ.

También puedes aplicar en ese momento del despertar lo que he descrito como práctica 1. Te resultará mucho más fácil puesto que la reentrada en el Onírico se va a producir seguramente de forma inminente. Bastará con que tengas un mínimo de habilidad para mantener la lucidez en la experiencia.

Observarás que **la clave reside en el sueño y en la lucidez o consciencia**.

UNA AYUDA MÁS:

Simplemente observa tu habitación detenidamente mientras te estás acostando. Pero no la observes como todos los días sino con si fuese algo nuevo, diferente, único. Al tiempo que lo haces repite muchas veces algo así:

"Ahora me voy a dormir. Si me encuentro en otro lugar o con otras personas es que estoy en el Mundo Onírico. Me daré cuenta, me daré cuenta, me daré cuenta"

Repítelo muchas veces y muchos días. Pero siempre como si lo hicieses por primera vez. Te ayudará a ser consciente en el sueño. Una vez que tomes consciencia de que tu cuerpo está dormido y tú en otro lugar... muévete a donde quieras.

En realidad todo es más fácil de lo que habitualmente le gusta a uno pensar porque, en general, tenemos una extraña tendencia a complicarlo todo.

Te preguntarás por qué he repetido aquí cosas que ya había dicho anteriormente. La respuesta es sencilla: a medida que has ido leyendo has ido captando ciertas cosas que ahora te van a ayudar a tener una impresión de lo simple que es este asunto.

La dificultad principal es siempre la tendencia que tenemos a suponer que las cosas que funcionan han de ser muy elaboradas. Eso aquí no es cierto. Más bien es todo lo contrario. Es tan fácil que tu trabajo consistirá en ir eliminando la tendencia a complicarlo.

XXI - EL ARTE DE COMPROBAR EN QUÉ REALIDAD ESTAMOS

Al sistema que voy a explicar a continuación le hemos llamado *“comprobación de la realidad”*

Francamente, no es que cuando nos movemos con el cuerpo físico estemos en “la realidad” y cuando soñamos en una “irrealidad”. Para un onironauta todo es tan real o irreal como decida aceptar.

Como onironauta has de procurar, en todas las ocasiones, vivir y sentirte vivo. Así que no vale la pena que te compliques pensando si algo es real o no. Considera más bien “estoy aquí”. Si estás aquí, estás vivo y esa es tu realidad.

Sin embargo, para conseguir ese derecho a “estar vivo” plenamente, para obtener la lucidez de tus experiencias es muy importante que sepas si estás moviéndote con tu cuerpo físico o sin él. Es decir, si estás moviéndote por la realidad física o la realidad onírica.

Es necesario, eso sí, que ya hayas desarrollado la capacidad de recordar tus experiencias oníricas. Así que si todavía no estás en ese nivel es mejor que te dediques a ello.

Ocurre que desde muy pequeños vamos perdiendo nuestra capacidad para asombrarnos y las cosas más insólitas dejan de llamarnos la atención. Así, es casi normal que mientras estamos en el mundo onírico también sigamos convencidos de que todo es igual que cuando nos movemos con el cuerpo físico.

Dicho de otra forma, no nos damos cuenta de que estamos en el mundo onírico. No recordamos que dejamos nuestro cuerpo físico descansando en la cama y que ahora estamos en “otra” realidad.

Y la clave fundamental y obvia para obtener la lucidez es, precisamente, ese darse cuenta.

De ahí que cada onironauta debe desarrollar un método para comprobar en qué realidad se encuentra. Lo cual es fácil si utilizamos ciertos sistemas.

Una de las diferencias entre el mundo físico y el mundo onírico es que las cosas no son tan estables y parecen seguir otra lógica.

Por tanto, podemos utilizar diversos elementos para hacer esta

comprobación de la realidad. Veamos algunos ejemplos:

- **Reloj digital:** nos resultará muy útil si lo llevamos siempre en modo segundero. En la pantalla de nuestro reloj debe verse la hora, minutos y segundos. Nos pararemos a observar cómo pasan los segundos. Si van pasando de forma lógica: 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22... casi seguro estamos en el mundo físico. Pero si la secuencia no es lógica: 12, 45, 23, 326, 0 (por ejemplo) ya puedes sospechar que te encuentras en el onírico. O eso, o el reloj está muy malito.

- **Tarjeta de comprobación de la realidad:** imprímete una tarjeta con un texto breve que conozcas bien o una secuencia especial de números que te resulten significativos. La tarjeta puede poner, simplemente, *"comprobación de la realidad"*. Te recomiendo que la plastifiques y la lleves siempre en el bolsillo de forma que la puedas sacar fácilmente. Debes leerla, luego diriges tu vista hacia cualquier otra parte y vuelves a leerla. Evidentemente si algo cambia es porque te encuentras en el mundo onírico.

Esta comprobación de la realidad debes llevarla a efecto muchas veces cada día y, muy especialmente, si te ha sucedido, te está sucediendo o estás viendo algo fuera de lo común.

Puedes inventar tu propio método pero debe cumplir la característica de ser sencillo, que se pueda realizar en cualquier sitio y que el resultado sea incuestionable.

Hay quien no utiliza elemento alguno. Si consideramos que en el mundo onírico son perfectamente posibles ciertos hechos que en el mundo físico no se podrían realizar también encontraremos métodos interesantes para comprobar la realidad.

Por ejemplo, hay gente que prueba a dar un salto con la intención de volar. Aclaro que se trata de hacerlo desde el suelo y no saltar desde una ventana. Supongo que está de más y era necesaria esta aclaración pero "por si acaso" la pongo. Obviamente si vuelas o te mantienes en el aire es porque estás en el mundo onírico.

Personalmente le encuentro algunos inconvenientes a ese método,

sobre todo para las personas que están empezando con esto. El primero es que no es un método tan discreto y en ocasiones no se podrá realizar por el sentimiento de estar llamando la atención. El segundo es que cabe la posibilidad de que estés convencido de que no vas a volar incluso encontrándote en el mundo onírico. Y, naturalmente, si crees que no puedes, es que no podrás.

Yo utilizo una piedra que llevo en el bolsillo o, muchas veces, en la mano. La conozco muy bien porque me gusta tocarla. Conozco su forma, sus caras, sus aristas y sus particularidades perfectamente. Así que me basta repasarla para hacer la comprobación.

Insisto: la comprobación de la realidad se debe hacer muchas veces al día. Especialmente si nos encontramos en una situación inusual o vemos cosas raras. Independientemente de lo anterior hay que comprobar la realidad al menos 12 veces al día. Y debe ser lo primero que hagamos al despertar dado que tampoco es inusual creer que nos hemos despertado estando todavía en el mundo onírico. También si te despiertas en medio de la noche debes comprobar la realidad.

Con un poco de interés y en breve tiempo esta práctica se convierte en un hábito. Pero ten presente que SIEMPRE debe realizarse con atención. Las cosas que se vuelven habituales también tienden a realizarse “mecánicamente”. Y la clave de todo es la atención y la consciencia. Por mucho que la repitas siempre, siempre, debe ser un acto especial, atento y consciente. De otra forma no sirve de nada.

PASANDO A LA ACCIÓN

Si damos un paso más en el ejercicio de esta capacidad de discernimiento podemos poner en marcha un plan de acción que nos llevará muy fácilmente a experimentar la lucidez en el mundo onírico. Se trata de lo siguiente:

Configurara tu despertador para que suene dos horas antes del momento en que te despiertas habitualmente. Cuando suene debes levantarte de la cama y dedicar una media hora a cualquier actividad que suponga el uso del cerebro racional: puedes leer algo, escribir, contestar tu correo electrónico o hasta realizar un crucigrama. Antes de volver a la cama escribe 30 veces en un papel: "LA PROXIMA VEZ QUE SUEÑE RECORDARE DARME CUENTA DE QUE ESTOY SOÑANDO". Ahora deja que tu cuerpo se duerma repitiendo mentalmente esta frase.

Puedes estar seguro de que no tardarás en tener un sueño lúcido.

XXII - LAS INFINITAS POSIBILIDADES DE LA LUCIDEZ EN LOS SUEÑOS

Es posible que todavía te estés preguntando qué utilidad tienen los sueños lúcidos. Sinceramente, no es posible enumerar todos los beneficios que esta práctica comporta. Realmente son prácticamente infinitos.

Como mínimo está la cuestión de que es algo esencialmente divertido. Y, desde luego, mantener la lucidez durante el sueño supone una experiencia de enorme realización. Piensa lo que puede suponer regalarte una tercera parte de tu tiempo de vida, como mínimo.

También si tienes en cuenta que el tiempo es una cuestión absolutamente relativa (discúlpame la aparente contradicción), el asunto es todavía más interesante.

La relatividad del tiempo estriba en que la percepción o vivencia del mismo es muy diferente según el estado en que nos encontremos.

Durante nuestra inmersión en el mundo onírico el tiempo cambia. Si físicamente consideramos que han pasado apenas unos minutos nuestra experiencia onírica puede parecer que ha durado meses. De hecho, es así prácticamente.

Vivir lúcidamente en el mundo onírico no supone agregar 30 años a nuestra vida. Es mucho más. Multiplícalo por el factor que te apetezca y estarás más cerca de la percepción real. Tu vida lúcida en el mundo onírico supone, en términos físicos, añadir a la totalidad de la vida las vivencias y las experiencias de muchísimos años más. ¿Cuántos? ¿300? ¿3000?. No es posible saberlo a ciencia cierta precisamente por esa escurridiza relatividad. Pero para un onironauta su vida no se reduce al tiempo con el que señalamos el ritmo biológico. Disponemos de mucho, muchísImo más.

Por otra parte, las experiencias de un onironauta pueden ser enormemente variadas y, sobre todo, espectacularmente creativas.

Señala algunos ejemplos Tenzin Wangyal Rimpoche en su libro “El yoga tibetano del sueño y de los sueños” hablando sobre los siddhis o los poderes en los sueños. Me ha gustado como lo expresa, con ese punto de estilo tan tibetano y he pensado que ya que lo ha escrito tan bien ¿para qué voy a repetirlo cambiando las palabras? Lo que sigue es un resumen de ese capítulo:

"...hay once categorías de experiencia en las cuales la mente es usualmente limitada por las apariencias. Todas estas categorías deben ser reconocidas, desafiadas, superadas, y transformadas. El principio es en todas el mismo, pero es de ayuda pasar un tiempo pensando en cada una, para introducir las posibilidades de transformar tu propia mente.

Las categorías son:

-Tamaño
-Cantidad
-Cualidad
-Velocidad
-Realización
-Transformación
-Emanación
-Viaje
-Visiones
-Encuentro
-Experiencias

Tamaño: *raramente pensamos sobre el tamaño en nuestros sueños pero sí lo hacemos en la realidad diurna, en la vida despierta. Hay dos aspectos de tamaño, "pequeño" y "largo". Cambia tu tamaño en el sueño, vuelvete pequeño como un insecto y luego tan largo y grande como una montaña. Toma un gran problema y vuelvelo pequeño. Toma una pequeña hermosa flor y vuelvela tan grande como el sol.*

Cantidad: *si hay un buda en tu sueño, incrementa su número de cien a mil. Y si hay miles de problemas, hazlos uno solo. En la práctica de sueños, puedes quemar semillas de incipiente Karma. Usando la conciencia, maneja tus sueños más allá de tus fronteras...*

Cualidad: *cuando las personas se ven atrapadas en una experiencia indeseable* ***usualmente es porque no saben que puede ser alterada****. Debes pensar sobre la posibilidad de cambio y luego ponerla en práctica en el sueño. Cuando estés enojado en un sueño cambia esa emoción en amor. Puedes cambiar cualidades como el miedo, envidia, ira, avaricia, desesperanza, aburrimiento, etc... Ninguna de estas cualidades es de ayuda. Di a tí mismo que puedes superarlas transformándolas. Puedes incluso decir esto fuerte para fortalecer tu conocimiento. Una vez que tengas la experiencia de*

cambiar emociones en los sueños puedes probarlo en la realidad diurna tambien. Esto cultiva libertad y flexibilidad; no te dejes atrapar por los condicionamientos previos.

Velocidad: *en pocos segundos de un sueño muchas cosas pueden ser logradas... Detén el tiempo...visita cientos de lugares en un minuto. La unica frontera es tu imaginación.*

Realización: *lo que sea que no hayas logrado terminar despierto lo puedes hacer en sueños. Practica meditación, escribe o lee un libro, nada a través del océano, finaliza lo que debas finalizar.*

Transformación: *aprende a transformarte en ave, perro, Garuda, león, dragón. Transfórmate de ser una persona iracunda en una compasiva, de una codiciosa o envidiosa a una abierta, un Buda puro. Experimenta el poder de cultivar flexibilidad y sobrepasar las limitaciones de tu identidad habitual.*

Emanación: *es similar a la transformación. Después de transformarte en un Yidam o un Buda, emana de tí más cuerpos que puedan beneficiar a otros seres. Existe a la vez en dos cuerpos (bilocación), en tres, cuatro, tantos como puedas, y después más. Atraviesa las limitaciones de experimentarte a ti mismo como uno sólo y separado.*

Viajes: *comienza con lugares a los que te gustaría ir, ¿Quieres ir al Tibet? Hazte un viaje al Tibet. ¿A París? Ve. ¿A dónde has querido siempre ir?. Guíate a tí mismo conscientemente. Puedes viajar a otro país o a una tierra pura donde no haya contaminación. Viaja a otro planeta o a un lugar que no has visto en años o hacia los abismos del océano.*

Visiones: *intenta ver lo que no has visto antes. ¿Has visto alguna vez al Guru Rimpoché? ¿Tapihritsa? ¿Cristo? Ahora puedes. ¿Has visto Shambala o el centro del sol? ¿has visto la división de las células? ¿o tu corazón bombeando? ¿la cima del Monte Everest? ¿o la vista del ojo de una abeja? Genera ideas para ti mismo y hazlas reales en los sueños.*

Encuentros: *en la tradición tibetana hay muchas historias de gente encontrando maestros, guardianes y dakinis en sus sueños. Tal vez sientas una conexión con maestros del pasado. Ahora encuéntrate con ellos. Cuando lo hagas pregúntales si puedes verlos una segunda vez, eso crea más de una oportunidad para verlos de nuevo. Luego pregunta por enseñanzas.*

Experiencias: *usa los sueños para experimentar algo que no hayas experimentado hasta ahora. Puedes experimentar estados Místicos de conciencia o experiencias del camino, elaboradas o simples. Puedes respirar agua como un pez o atravesar paredes o convertirte en nube. Puedes viajar a través del universo como un rayo de luz refulgente o caer como lluvia desde el cielo. Lo que creas que puedes hacer, puedes hacerlo.*

Ve más allá de tus límites, más allá de las opciones de arriba; las categorías son solo sugestiones. Trabajamos con patrones en nuestra experiencia - como velocidad, tamaño, emanación... porque nos estancamos creyendo en esta realidad, en estos conceptos. Disolver las fronteras de la mente nos lleva hacia la libertad...

Si sueñas con un fuego amenazador, conviertete en agua, si un demonio te persigue transformate en un demonio más grande. Vuélvete una montaña, un leopardo, un árbol de madera roja. Conviértete en una estrella o en un bosque entero. Transfórmate de un hombre a una mujer y después en cientos de mujeres, O transfórmate de una mujer en una diosa. Transfórmate en animales, en un halcón volando desde lo alto del suelo o en una araña tejiendo su red. Transfórmate en un Bodhisattva y manifiéstate en cientos de lugares al mismo tiempo o en los 33 infiernos para beneficiar a otros seres estando ahí. Transfórmate en Siamuhka, en Padmasambhava, o en otra entidad, yidam o dakini.

Esta practica es la misma que la de las experiencias tantricas en las cuales te transformas a tí mismo. Tiene las mismas finalidades y razones, pero es más fácil de lograr en un sueño. Infinitas experiencias de transformación son posibles en ensueños.

Viaja adonde sea que quieras ir: al monte Meru, al centro de la tierra, a otros planetas, otros reinos. Casi todas las noches viajo de vuelta a la India (una forma barata de viaja). Ve a los reinos de los dioses. Viaja al infierno, al reino de los demonios... Participa en las practicas y pujas de los dioses y diosas. Participa con las 5 familias de budas. Vuela a ras del suelo. Viaja al interior de tu propio cuerpo. Hazte grande tan grande como la tierra o más. O tan pequeño como un átomo, delgado como el bambú, como luz o como polen.

Como puedes observar la experiencia de la lucidez en el mundo onírico te permite experimentar cosas que las limitaciones físicas y

mentales tornarían imposibles.

No hay límites en el mundo onírico. Vivir lúcidamente ese aspecto de nuestra vida la transforma radicalmente. Nos ofrece el regalo de la inteligencia, la creatividad y una comprensión inimaginables sin el concurso de esta lucidez.

Cada onironauta descubre constantemente nuevas vivencias y formas de interactuar con la vida. Una vida que no permanece enclaustrada en los moldes que hemos ido construyendo.

Nuestra vida se va transformando hasta alcanzar una visión y una percepción de todo que va más allá de lo explicable en un mero discurso.

La posibilidad de actuar e interactuar lúcidamente en el mundo onírico es un poder transformador que va mucho más lejos que cualquier otra disciplina conocida.

XXIII - EXPLORANDO LA PSIQUIS COMO EL DR.LIVINGSTONE

Cuando exploramos el universo onírico podemos percibirlo como un mundo cartografiable.

Quiero decir que ese mundo onírico es asombrosamente rico en paisajes, lugares e incluso construcciones reconocibles.

Las fronteras entre lo que algunos podrían nombrar como “el propio mundo interior de cada uno” y “el universo o dimensión onírica” son borrosas cuando no inexistentes.

Es fácil comprobar que en esa dimensión onírica se superponen y hasta se confunden nuestras propias creaciones con la existencia real de un universo global.

Tal vez no sea del todo fácil comprender lo que estoy diciendo pero las consecuencias prácticas son muy interesantes.

No sólo existen en el mundo onírico todos los lugares que conocemos y podemos reconocer en el mundo físico sino que, vistos desde el onírico, poseen una riqueza infinitamente mayor al hacerse evidentes las aportaciones propias, las de todas las demás criaturas e, incluso, las superposiciones de eso que llamamos tiempo y que conforman la historia de esos lugares.

También existen lugares propios del mundo onírico que no parecen guardar relación alguna con sitios físicos conocidos o reconocibles.

Una pequeña aportación descriptiva de este asunto se muestra en http://onironautas.org/trotamundos.html

Desde un punto de vista exclusivamente psicológico cabe darse cuenta de que nuestra propia psiquis se configura y muestra topográficamente en el mundo onírico.

No sólo podemos encontrarnos con una enorme variedad de personajes que, en realidad, son distintos aspectos de nosotros mismos. Sino que también podemos explorar lugares que también “somos nosotros mismos”.

Esto es de una importancia transcendental puesto que supone la posibilidad de conocernos a nosotros mismos de la misma forma que un explorador conoce una determinada región del planeta. También

nos ofrece la posibilidad de interactuar con todas esas partes de nosotros mismos, reconocer nuestras dependencias y hasta liberarnos definitivamente de la esclavitud a la que algunas de ellas nos someten. Por otra parte, también es posible interactuar con partes de nosotros mismos que disponen de un enorme caudal de conocimiento o habilidades positivas.

Comprenderás la enorme dificultad que plantea transmitir estas posibilidades que se nos ofrecen de una forma didáctica en la limitada expresión de las palabras escritas. Pero cumplirá con creces su misión este libro si consigo aunque sea entreabrir la puerta para que descubras el infinito que se oculta tras ella.

De hecho, estoy convencido de que algunos onironautas a lo largo de la historia de la humanidad, no sólo han descubierto y explorado a fondo este asunto sino que también encontraron una manera ingeniosa de transmitir en el tiempo este conocimiento.

Ahora solemos llamar a estas cápsulas de conocimiento que han conseguido viajar en el tiempo “narraciones míticas”, “leyendas” o, simplemente, “mitos”.

Aunque conviene no olvidar que “mito” deriva de “mistos” o “iniciados”. Es decir, muchas de esas narraciones han sido compuestas por exploradores y onironautas que cartografiaron sus exploraciones y las legaron a las generaciones posteriores utilizando el mismo lenguaje del onírico.

Es cierto que hoy la mayoría de la gente e, incluso, los eruditos consideran las narraciones mitológicas como meras expresiones distorsionadas de hechos históricos o pura invención literaria. Especialmente porque este asunto de los mitos ha sido desarrollado y reinterpretado no sólo por personas del mundo científico sino también por místicos y visionarios diversos.

Pero desde el punto de vista de un onironauta explorador no cabe duda alguna de que la mayoría de esos mitos se corresponden con vivencias reales. Que no hay fantasía alguna en ellos. Que la psiquis humana fue, alguna vez, explorada desde dentro y esos descubrimientos se plasmaron en el único lenguaje que podría expresarlos coherentemente: el lenguaje onírico.

Lo que sigue es una muy incompleta aproximación a este tema que coloqué hace tiempo en la web del Club de los Onironautas. Tal vez

contribuya a alimentar tu inspiración si este asunto te ha llamado la atención. A partir de aquí tú deberás escribir tu propia versión de los mitos clásicos. O, simplemente, olvidarte de este tema.

Se trata de una aproximación al tema universal de la multiplicidad psicológica. Dicho de otra forma, a todos esos personajes que forman parte de nosotros mismos y habitan los más diversos rincones de nuestra geografía psíquica y onírica.

La excusa para realizar el artículo siguiente fue una experiencia comentada por Pedro, uno de los muchos onironautas que participaban compartiendo ideas y experiencias en el Club de los Onironautas. Narraba lo siguiente:

...Andaba yo buscando a Danip por un pueblo de mar del mundo onírico cuando decidí chillar su nombre. Ví una multitud, y muchos levantaron la mano. Luego fuí preguntando uno a uno si lo conocían, y un tipejo me dijo que era él. Realmente se parecía muchísimo, con la diferencia de que este tipejo era la contradicción existencial de Danip. Fue como una broma de mal gusto. Era... ¿Cómo explicarlo? La función inversa de Danip. Todo al contrario de lo que me esperaba encontrar. Vestido con americana (Danip odia las americanas), altísimo (Danip es bajito), chulo y borde (Danip es abierto y simpático), pasota, etc... Pero lo peor es que yo tuve la sensación de que era él, algo superior a mí me decía que era él, y él actuaba como si fuese él.

La literatura esoterista contemporanea nos ofrece la posibilidad de leer experiencias que guardan cierta similitud, Por ejemplo, en el libro titulado “Misterio del aureo florecer” de Samael Aun Weor:

"...Una noche cualquiera me propuse investigar en forma directa al desencarnado Rasputín...

Como quiera que conozco a fondo todas las funciones psíquicas del eidolon (cuerpo astral) del hombre auténtico, no me fue difícil realizar un desdoblamiento mágico. Vestido pues con ese cuerpo sideral del que tanto hablara Felipe Aureolo Teofastro Bombast von Hohenheim (Paracelso), abandoné mi cuerpo físico para moverme libremente en la quinta dimensión de la naturaleza, en el mundo astral

Lo que vi con el sentido espacial (con el Ojo de Horus) fue terrible. No está de más afirmar enfáticamente que hube de penetrar en una taberna espantosa donde solamente se veían barries llenos de vino

por entre los cuales se deslizaban aquí, allá y acullá, multitud de horripilantes criaturas a semejanza de hombres.

Yo buscaba a Rasputín, el "diablo sagrado", quería platicar con ese extraño monje ante el cual temblaron tantos príncipes, condes, duques y marqueses de la nobleza rusa; mas, he aquí que en vez de un yo, veía a muchos yoes, y todos ellos constituían el mismo ego del monje Grigori Rasputín.

Tenía pues ante mi vista espiritual, en toda la presencia de mi ser cósmico, a un montón de "diablos", a un yo pluralizado dentro del cual sólo existía un elemento digno, quiero referirme a la esencia.

No hallando pues un sujeto responsable, me dirigí a una de esas abominables criaturas grotescas que pasó cerca de mi:

- *He aquí a donde viniste a dar Rasputín. Este fue el resultado de tu vida desordenada y de tantas orgías y vicios.*

- *Te equivocas, Samael -- contestó la monstruosa figura, como defendiéndose o justificando su vida sensual, y luego añadió:*

- *A ti te hace falta la linea de la intuición.*

- *A mi no puedes engañarme Rasputín -- fueron mis últimas palabras; luego me retiré de aquel tenebroso antro situado en el Limbus, en el Orco de los clásicos, en el vestíbulo del reino mineral sumergido.*

… Han pasado muchos años y yo sigo meditando: Los seres humanos todavía no tienen una individualidad auténtica, lo único que continúa después de la muerte es un montón de diablos.”

Hasta aquí dos relatos que, en forma aislada, no representan más que dos experiencias con ciertas similitudes vividas por dos personas diferentes. Si no fuera porque estas vivencias se repiten constantemente en el curso de la investigación onírica realizada con plena lucidez y porque existen innumerables referencias al mismo

tema a lo largo de la historia, podríamos depositarlas en el baúl de las meras curiosidades.

Pero también hallamos narraciones parecidas en el terreno literario. Por ejemplo en el “Lobo estepario” de Herman Hesse (Premio Nobel de literatura en 1946):

"... me hizo dar media vuelta, de modo que quedé frente al espejo gigante de la pared. En él me vi.

Ví, durante un pequeñísimo momento al Harry que yo conocía, pero con una cara placentera, contra mi costumbre, radiante y risueña. Pero apenas lo hube reconocido, se desplomó, segregándose de él una segunda figura, una tercera, una décima, una vigésima, y todo el enome espejo se llenó por todas partes de Harrys, a cada uno de los cuales solo vi y reconocí un momento brevísimo. Algunos de estos Harrys eran tan viejos como yo; otros, viejísimos; otros completamente jóvenes, mozalbetes, muchachos, colegiales, arrapiezos, niños. Harrys de cincuenta y de veinte años corrían y saltaban atropellándose; de treinta años y e cinco, serios y joviales, respetables y ridículos, bien vestidos y harapientos y hasta enteramente desnudos, calvos y con grandes melenas, y todos eran yo, y cada uno fue visto y reconocido por mi con la rapidez del relámpago, y desapareció; se dispersaron en todas direcciones, hacia la izquierda, hacia la derecha, hacia dentro en el fondo del espejo, hacia afuera saliéndose de él."

Estuardo Guzmán (antropólogo) es firmemente partidario de la interpretación o transposición psicológica de los mitos. Esta es una corriente antropológica compartida por muchos otros notables de la antropología (como Laurette Sejouné) y que no parece carecer de fundamento. Guzmán analiza los guiones míticos de la antigüedad en su obra “Tchod, la muerte del Ego en mitos, símbolos y ritos”:

"El hombre posee el germen de la individualidad divina, pero su estado actual es justamente lo contrario: un desordenado conjunto de pensamientos, imágenes, deseos, sentimientos, voluntades, provistos cada uno de ellos de una relativa autonomía y que con frecuencia chocan entre sí. El Yo es ilusorio, y el Yo es yoes. Esta es la premisa y también la conclusión, fruto de la experiencia directa, que mantienen varios de los sistemas de liberación más profundos y radicales."

Alexandra David-Neel que fue profesora en la Universidad de la Sorbona y una de las máximas autoridades en filosofía tibetana explica en “Iniciados e iniciaciones en el Tíbet” algunas cuestiones sobre las doctrinas secretas de los lamas:

"Aunque han rechazado la creencia en un alma inmaterial e inmortal considerada como su verdadero yo, la mayoría de los occidentales siguen imaginando una entidad homogenea que dura, cuando menos, del nacimiento a la muerte. Puede experimentar cambios, hacerse mejor o peor, pero esos cambios no se entiende que hayan de sucederse de minuto en minuto. Y así, desdeñando observar las manifestaciones que cortan la continuidad del aspecto habitual del individuo, hablan de un hombre bueno, malo, austero, disoluto, etc."

"Los místicos lamaístas niegan la existencia de este yo. Afirman que no es más que un encadenamiento de transformaciones, un agregado cuyos elementos materiales y mentales obran y reaccionan unos sobre otros..."

"Lo que consideran como un yo, como "mi yo", como una unidad, una persona, un ego, es en realidad un agregado inestable de elementos, un agregado de "vidas", podríamos decir, procedentes de fuentes diferentes y que se hallan momentaneamente juntas y activas."

"La actividad de los diversos elementos que entran en la composición del agregado no se ejerce siempre en cooperación ni siempre en el mismo tiempo. Mientras unos parecen entorpecidos, la vitalidad de algunos otros se manifiesta violentamente; los unos tienden hacia este objetivo, los otros hacia otro objetivos y aún completamente opuesto. De ahí nacen esos conflictos mentales, esas crueles divisiones dentro de nosotros mismos cuando nos sentimos impulsados a la acción por instintos y deseos contradictorios."

"Una atención constante e investigaciones perspicaces nos harían ver que no somos una unidad sino una pluralidad..."

Este extraño concepto que parece universal también está expresado por el matemático ruso P.D. Ouspensky en su “Psicología de la posible evolución del hombre”. Ouspensky fue también uno de los máximos exponentes de las ideas de G.I.Gurdjieff:

"Ante todo el hombre debe saber que él no es uno, sino que es muchos. No tiene un Yo único, permanente e inmutable. Cambia

continuamente. Un momento es una persona, en el momento que sigue es otra, poco después una tercera, y así sucesivamente, casi sin término.

Lo que crea en el hombre la ilusión de su unidad o de su integralidad es, por una parte, la sensación que tiene de su cuerpo físico, por otra parte su nombre, que en general no cambia y, por último, cierto número de hábitos mecánicos implantados en él por la educación, o adquiridos por imitación. Al tener siempre las mismas sensaciones físicas, al oírse llamar siempre con el mismo nombre y al hallar en sí los hábitos e inclinaciones que siempre ha conocido, se imagina permanecer el mismo.

En realidad no existe unidad en el hombre, no hay un centro único de comando, ni un Yo o Ego permanente... Cada idea, cada sentimiento, cada sensación, cada yo amo o yo no amo es un yo. Esos yo no están ligados entre sí, ni coordinados de modo alguno. Cada uno de ellos depende de los cambios de circunstancias exteriores y de los cambios de impresiones. Tal yo sigue automáticamente a tal otro y algunos aparecen siempre acompañados de otros. Pero no hay en ello ni orden ni sistema.

… Cada uno de esos yo no representa, en un momento dado, más que una ínfima parte de nuestras funciones, pero cada uno de ellos cree representar el todo. Cuando el hombre dice "yo", se tiene la impresión de que habla de él en su totalidad, pero en realidad, hasta cuando cree que es así, no es sino un pensamiento pasajero, un humor pasajero o un deseo pasajero. Una hora después puede haberlo olvidado completamente y expresar con la misma convicción una opinión, un punto de vista o intereses opuestos. Lo peor es que el hombre no recuerda tal cosa. En la mayoría de los casos da crédito al último "yo" que ha hablado, mientras éste dura, es decir, mientras un nuevo "yo" (a veces sin relación alguna con el precedente) no ha expresado todavía con más fuerza su opinión o su deseo."

Según estas interpretaciones psicológicas el hombre es un ser plural. Cuando hablamos de nosotros mismos ordinariamente hablamos de "yo". Pero no hay tal "yo" o, más bien, hay cientos, miles de pequeños "yoes" en cada uno de nosotros. Estamos divididos interiormente pero no podemos reconocer la pluralidad de nuestro ser sino a través de la observación y el estudio. En cierto momento es un "yo" el que actúa, al momento siguiente es otro "yo". No funcionamos armoniosamente debido a que nuestros "yoes" son contradictorios.

Este punto de vista nos sitúa en el centro del drama humano: el ser humano como máquina. Las circunstancias externas nos gobiernan casi por entero. Todas nuestras acciones siguen la linea de menor resistencia ante la presión de las circunstancias exteriores. Basta tratar, por ejemplo, de controlar las emociones. No es posible. Se puede tratar de suprimirlas, reprimirlas o sustituir una emoción por otra, pero no se pueden controlar. Ellas controlan nuestra voluntad. Puede que decidamos hacer algo; nuestro intelecto puede tomar una decisión. Pero cuando llega el momento de llevarla a cabo, podemos encontrarnos haciendo exactamente lo contrario. Si las circunstancias son favorables a esta decisión, quizá la llevemos a cabo, pero si son desfavorables, haremos lo que ellas nos indiquen.

Esta es una idea incómoda. El ser humano es una máquina y las circunstancias exteriores gobiernan sus acciones sin tomar en cuenta sus deseos. Podemos adoptar al respecto distintas creencias tranquilizadoras pero ¿es realmente incierta esta tesis?.

UN CONOCIMIENTO PSICOLÓGICO TRANSCENDENTAL TRANSMITIDO A TRAVÉS DE LOS SIGLOS POR MEDIO DE LOS MITOS:

¿Pudieron los antiguos -y algunos modernos- contemplar la totalidad de nuestra identidad? ¿Están sintetizados esos conocimientos en narraciones y señales codificadas hoy llamadas "mitos?

"No sería exagerado decir que el mito es la entrada secreta por la cual las inagotables energías del cosmos se vierten en las manifestaciones culturales humanas. (...) Los símbolos de la mitología no son fabricados, no pueden encargarse, inventarse o suprimirse permanentemente. Son productos espontaneos de la psique y cada uno lleva dentro de sí mismo la fuerza germinal de su fuente."
Joseph Campbell, "El heroe de las mil caras"

El mito y los símbolos que emplean los mitos son depositarios de principios que desafían el tiempo y el espacio. De ahí que con frecuencia encontremos expresiones tan similares de ideas abstractas en lugares y épocas que no parecen tener ninguna conexión entre sí.

Pareciera que hubiera algo que en nuestro interior crea y proyecta mitos y símbolos. Una fuerza dinámica que desde lo más profundo de nuestra psiquis trata de instruirnos. Idea que fue sustentada por el

eminente psicoanalista C.G.Jung, identificando esta fuente de ideas arquetípicas en ciertas partes superiores de la psiquis humana que continuamente tratan de comunicarse con nosotros, por ejemplo, a través de los sueños.

"Yo creo que el lenguaje simbólico es la lengua extranjera en particular que cada uno de nosotros debe aprender. Su comprensión nos pone en contacto con una de las fuentes de sabiduría de más significado, la del mito, y nos pone en comunicación con lo más profundo de nuestra propia personalidad (...) De hecho, tanto los sueños como los mitos son comunicaciones nuestras a nosotros mismos."
Eric Fromm, "El lenguaje olvidado".

Si interpretamos los mitos de la antigüedad desde un punto de vista psicológico, sin duda podemos extraer profundas enseñanzas de plena actualidad. A diferencia de la interpretación histórica de los mitos (en la que se supone que un hecho real es exagerado y/o deformado hasta convertirse en una narración fantástica) cuando se plantea el mito como una trasposición psicológica el punto de partida es también un hecho real pero éste, en lugar de ser exterior o histórico, es interior o psicológico.

Procesos psíquicos que ocurren dentro del hombre son representados por personajes cargados de atributos definidos y que ejecutan acciones específicas, formando en conjunto relatos provistos de enseñanzas de y para la conciencia (la parte de la psiquis real, auténtica, inteligente, autónoma, libre y la base de la lucidez... es aquello que percibe y sabe realmente en el ser humano).

Desde este punto de vista podemos explicarnos las enormes similitudes entre mitos de distintas culturas y épocas, en los que se puede definir perfectamente un guión o argumento-base igual para todos. Por ejemplo, si comparamos el mito de Osiris, el mito del Pop Vuj Maya, el de Huitzilopochtli entre los aztecas, la epopeya del Ramayana en la India, los mitos griegos de la Medusa, o Tiphon, o el de la Hidra de Lerna, por citar sólo algunos de los más conocidos vemos que su guión es siempre el mismo:

1.- Obstrucción de la conciencia.
El ego (la parte oscura, la "sombra" de Jung) agrede al Ser (la parte Real) y se apodera de los procesos psicológicos del hombre. La conciencia es fraccionada y absorvida por los "yoes".

2.- Combate entre la conciencia y el ego.
Un hijo divino, o príncipe, prolongación del Ser, es decir la fracción de conciencia no prisionera del Yo múltiple, se enfrenta a sus enemigos y les da muerte.

3.- Despertar y restitución de la conciencia.
El Ser resucita glorioso. Los valores de la conciencia (inteligencia, percepción, voluntad, etc...) se manifiestan sin ninguna traba, acrecentados y fortalecidos durante el proceso.

En estos guiones un dios o una diosa, un rey, un héroe, pueden desempeñar el papel del Ser o de la conciencia. Criaturas animalescas, guerreros del mal o enjambres de demonios serían las alegorías del ego y sus defectos.

Estos dramas míticos persisten hoy en día en numerosos juegos de rol o estrategia que ejercen una poderosa fascinación por la propia fuerza del mito universal.

"Yo soy un dios, hijo de dioses, brillante, centelleante, resplandeciente, radiante, perfumado y hermoso, pero ahora he caído en la miseria. Innumerables y repugnantes diablos se apoderaron de mí y me redujeron a la impotencia"
Texto Kanteo, citado por S. Huntin en "Los Gnósticos"

"Alzate, pues, Osiris, porque derroqué a todos tus enemigos y te vengué. En este hermoso día soy Horus, cuando tu bella Alma se remonta exaltándote ahora ante tus soberanos príncipes divinos."
Libro de los Muertos Egipcio.

"¡Osiris! Te fuiste, pero has regresado, caíste en el sueño, pero has despertado, moriste, pero vives de nuevo. "
Himno a Osiris.

"A través de la religión egipcia, desde los himnos de la época de las pirámides hasta las especulaciones del Nuevo Reino, hay un tema subyacente. La pasión y el triunfo del dios pueden simbolizar los eventos cíclicos de la naturaleza exterior o la teoría del reinado, pero también la exteriorización de un drama del alma. La presentación del Ojo significa la obtención de la conciencia total pero en un nivel diferente del que existía antes."
R.Clark, "Mitos y Símbolos en el Antiguo Egipto"

"Yo destruyo mis defectos. Lo abominable en mí ha sido decapitado

por la divinidad. Me he purificado"
Libro Egipcio de los Muertos.

Respecto a los ritos mayas descritos en el Pop Vuj (o Popol Vuh):

"Se trata verosimilmente de ritos de iniciación secreta en el curso de los cuales el iniciado se preparaba a recibir el alma y aprendía a morir, es decir, a sacrificar su yo perecedero para renacer a una vida regeneradora."
Laurette Sejourné. "Pensamiento y Religión en el México antiguo".

"Aquí te traigo la cabeza de este gigante, con un puño de acero de mi honda, de mi batalla. Será para vencer al mundo entero, pues si no lo vencerás, será tu vencedor."
Texto del Baile de los Gigantes, folclore guatemalteco basado en tradiciones Mayas.

"Aquel que desea madurar, crecer o evolucionar debe (o debería) conocerse a sí mismo. Saber qué posee y qué no para poder esforzarse en función de conseguir lo que le falta. El orgullo es como una barrera que nos separa de la verdad, porque nos hace imaginar miles de cosas que no son tales (...) Engendra la mentira de sí, la envidia porque nos lleva a suponer que todos tienen lo que necesitamos, a la ambición, y nos mantiene en la ignorancia de nosotros mismos. El orgullo lleva consigo la vanidad. Si una persona cree que posee algo nunca se esforzará por conseguirlo, y nunca va a poseerlo realmente. Esto lo deja entrever el texto cuando dice que Vucub Caquix (traducido: "Nuestras siete vergüenzas") decía "soy el sol, soy la luna". Curiosamente la lucha es contra aquellos que después de muertos y a consecuencia de ello van a convertirse en sol y luna. Es de alguna manera la lucha entre la verdad y la mentira. Entre lo verdadero y lo falso."
Ariel Dardón. "Una visión de la lucha de Junajpú e Ixbalanqué contra Vucub-Cacuix y sus hijos desde el punto de vista psicológico"

"Desorientados por el materialismo azteca y tal vez por un exceso de racionalismo, los arqueólogos siguiendo a Seler consideran generalmente el jeroglífico de la "guerra florida", el atl-tlachinolli no como signo de lucha interior, sino de la que los hombres sostienen los unos contra los otros. Esta interpretación se hace insostenible frente a la iconografía, porque este jeroglífico sigue fielmente al Señor de la Aurora, es decir, a la Estrella de la Mañana, o sea, Quetzalcoatl. Es entonces probable que el trofeo que perseguía el guerrero de la "batalla florida" no era otro que su propia alma."
Laurette Sejourné. "Pensamiento y Religión en el México antiguo".

"Piensa que ahora estás a punto de atravesar de lado a lado con lanzas a los elementos de tu Yo"
Manuscrito Tchod (rito tibetano).

"Los Cinco Venenos se transforman en las Cinco Sabidurías naturalmente resplandecientes.

La ira y el odio en la sabiduría espejada, que confiere el poder de ver clarividentemente la innata realidad reflejada, como en un espejo, en todas las cosas fenoménicas.

El egoísmo y el orgullo en la sabiduría de la igualdad, que otorga la facultad de ver todas las cosas con imparcialidad divina.

La lujuria, la codicia y los apegos en la sabiduría discriminativa que permite conocer cada cosa por sí misma y, también, todas las cosas como el Uno.

Los celos y los agregados de la volición en la sabiduría omni-perfeccionante que trae consigo el poder de perseverancia, esencial para el buen éxito de todos los yogas, y juicio infalible con la consiguiente acción libre de error.

La estupidez o pereza y la ilusión en la sabiduría esencial, semilla o potencialidad de la verdad que proviene de la liberación del samsara.

Aquí está la sabiduría del Hum largo".
Manuscrito tibetano citado por W.Y.Evans-Wentz en "Yoga tibetano y doctrinas secretas"

"El saber es buena cosa, pero no sirve para nada. La verdadera ciencia no puede adquirirse sino por la práctica. Sigue esta verdad, que tu hermano es parecido a ti. Marcha por el excelente camino de la verdad, y comprenderás que el Yo es la muerte y la verdad la inmortalidad."
Sidharta Gautama.

"El No-Yo, anatta, no constituye un tema académico de discusión, sino una experiencia inmediata y vívida que rasga el velo de la ilusión, de tal manera que los ojos, de pronto, ven con claridad."
Dra. Irmgard Schloegl. "El camino del Zen"

"Sólo venimos a dormir

Sólo venimos a soñar:
No es verdad, no es verdad que venimos a vivir en la tierra..."
Poema Azteca.

Y, bueno, si comencé exponiendo una experiencia de Pedro relacionada con su amigo Danip es justo también que éste exprese su opinión que es sustancialmente diferente. A Danip le resulta imposible aceptar que esa diversidad de personajes sean él mismo. Especialmente porque representan aspectos que no reconoce tener. Aunque, seguramente, a Freud le hubiera gustado responder:

"No estoy de acuerdo con que todos esos "Danips" que levantaron la mano tenían algo de mi. Más bien tenían todo lo que yo no tengo (y ahora tampoco quiero que penséis que soy una imagen del virtuosismo). Un ejemplo tonto: ese Danip iba vestido con traje. Últimamente, y por causas que no vienen al caso, he tenido que ir vestido por la calle con traje, y te puedo asegurar, que ODIO, ODIO, ir con esa pinta por la calle. Ni en lo más profundo de mi ser puedo encontrar algún indicio de que me guste ir "trajeado" por ahí. Más bien todo lo contrario. Además, debido a mi tímidad, tampoco puedo ir de "sobrao" por la vida como iba ese Danip con el que habló Pedro. Mi teoría coincide con la de mi buen colega pedro, pero con alguna leve variante. Simplemente ha sido una "broma" de su subconsciente."

De acuerdo, todo lo expresado en este capítulo es engorroso y muy discutible. Digamos que es una posibilidad. Y, ya sabemos, las posibilidades tienden a convertirse en interesantes aventuras para los onironautas osados.

Lo que principalmente se deriva de este asunto es que un onironauta puede tener la habilidad de liberarse radicalmente de muchas de las grandes limitaciones que atenazan a los seres humanos. El onironauta puede conocerse a sí mismo de una forma totalmente distinta y, desde luego, mucho más eficiente que la simple lectura de libros de psicología o la realización de test psicológicos de los que hay que marcar la respuesta adecuada entre 4 o 5 posibles.

Un onironauta no sólo puede mirar de frente a cada una de las partes que conforman su universo psicológico sino que podría, incluso, eliminar de sí factores altamente limitantes o permitir la expresión de otras partes de gran interés.

Todo eso es posible si, ante todo, se posee la habilidad de tener

conciencia de sí mismo; si se posee la lucidez que es la única cualidad que define una existencia real.

Por otra parte es posible considerar que la Onironáutica nos permite transitar un camino iniciático personal. Los mitos arcaicos se actualizan en nuestros viajes oníricos.

No cabe ninguna duda de que adquirimos conocimiento y nos transformamos constantemente a través de nuestras experiencias oníricas.

Lo que cada cual desee aprender, experimentar, comprender y las transformaciones que pueda experimentar dependen enteramente de la propia intención del onironauta al configurar sus viajes.

Pero hay una cosa clara: sea cual sea nuestro planteamiento y nuestro objetivo el mundo onírico siempre tiene la respuesta.

XXIV - CONSTRUYE UN LABORATORIO

Si ya has comprendido que el mundo onírico es un lugar compuesto de muchos lugares podrás plantearte la idea de que es posible interaccionar con esos lugares.

Es posible cambiar, destruir, modelar y construir.

Por eso, la primera acción que puedes realizar en el onírico es construir un sitio especial para ti. Llámalo refugio, casa, baticueva o como te apetezca. Yo lo llamo laboratorio.

Es interesante construir este sitio desde que comienzas tus primeros pasos como explorador onírico o como onironauta.

Es sencillo construir. Basta con darte cuenta de que todo cuanto un ser humano pueda imaginar se vuelve tangible en el mundo onírico.

Así que vivimos construyendo constantemente.

Esto es hasta tal punto así que, como dije en el capítulo anterior, podemos reconocer muchos lugares en el mundo onírico que son realmente nuestros. Esos lugares son nuestra propia psiquis.

Casi todo el mundo recordará haber soñado alguna vez con determinados sitios que ha vuelto a visitar oníricamente en diferentes momentos de su vida.

Habitualmente estos sitios tienen la forma de pueblos, ciudades, calles o casas. No es extraño puesto que es la forma en la que vemos y concebimos nuestro mundo.

Lo particular es que podemos reconocer calles o zonas (incluso personajes) que hemos visitado más de una vez sin importar los años físicos que hayan transcurrido entre el recuerdo de una visita y otra.

Podemos decir que esa es “tú” ciudad, “tus” calles, “tu” país o, incluso, “tu” mundo.

Son lugares tan reales como la calle en la que estás empadronado en el mundo físico.

Son lugares tan reales como lo es toda tu psiquis que, no olvides, determina todo cuanto eres y prácticamente todo cuanto te sucede a

lo largo de tu vida.

Podrás explorar esos sitios a fondo una vez que reafirmes tu habilidad para mantener la lucidez en ese mundo onírico. Comprobarás que se trata de un mundo enorme construído a lo largo de vastas unidades de tiempo oníricas o, si quieres, tiempo psicológico.

Ese mundo interior o mundo psicológico tuyo que se superpone o se incluye al mundo onírico es tan grande como cuanto puedas deducir de esos otros mapas de tierras psicológicas expresados en los mitos clásicos. Recuerda, por ejemplo, los viajes de Ulises en la Odisea. A poco que tengas experiencia en este tipo de exploración onírica te darás cuenta que Homero y tú no os encontrais tan distantes.

Ahora te voy a sugerir que empieces a liberarte de tus limitaciones y pongas manos a la obra para construir tu propio laboratorio. Te será muy útil porque encontrarás en ese lugar un excelente punto de partida para realizar innumerables experiencias. O, simplemente, para ir a ese sitio especial y encontrarte a gusto. Encontrarás que se transformará en un elemento decisivo y equilibrador en toda tu vida.

¿Cómo construyo mi propio laboratorio?

Si ya te estás moviendo lúcidamente en el onírico bastará simplemente que recuerdes tu idea y tu proyecto. La materia onírica irá adoptando la forma que tu desees.

Como es algo muy útil incluso si estás empezando en esto te sugiero que aproveches las ventajas de la zona Umbral (la puerta) para construirlo.

Simplemente vete construyéndolo mientras te encuentras en esa zona a la hora de irte a dormir o en el momento de despertar.

Hazlo como quieras y como te guste. Más tarde irás añadiendo muchas otras cosas y guardando en él objetos que te serán de utilidad.

Como ves, no estoy dándole muchas vueltas y adornando con explicaciones supérfluas este asunto. Es fácil. Basta ponerse a ello.

Te describiré mi laboratorio:

Se trata de un refugio tipo loft (sin divisiones) semienterrado en lo alto

de una montaña. Está abierto en uno de sus frentes al mar. El techo dispone de una abertura amplia, acristalada, por donde entra la luz. Le he dado una forma (a esa superficie acristalada superior) similar a la de la pirámide de cristal que se encuentra en el museo del Louvre en París. Sobre su vértice he dispuesto un soporte metálico en el que puedo colocar diversos objetos con el fin de realizar experimentos con la luz. No es necesario que detalle este asunto porque se trata de algo personal que no debe influirte en absoluto.

Bajo esa pirámide de cristal tengo un cómodo sofá giratorio. También hay algunos otros muebles y sitios en los que guardo algunas cosas. Hay también asientos cómodos para invitados y una camilla para algunas experiencias relacionadas con diversos métodos de curación que suelo ensayar.

Otra particularidad es que parte de las paredes y el suelo son de la misma roca de la montaña.

Es una descripción somera. Tu laboratorio no tiene que parecerse a este porque lo vas a construir tú a tu manera.

Cada vez que quieras recuperar un estado de armonía, “recargar las pilas” o simplemente encontrarte bien bastará que recuerdes este sitio como si estuvieras allí. Esto lo puedes hacer incluso cuando estás moviéndote con tu cuerpo físico.

Vale, es tu sitio especial. Cada vez que estás allí te encuentras bien. Así que puedes mentalmente situarte allí antes de una entrevista de trabajo, por ejemplo. Ese lugar sigue existiendo estés en el onírico o no. Forma parte de ti. Igual que te puedes encontrar psicológicamente ubicado en un mal lugar cuando sientes que estás “mal” puedes también ubicarte voluntariamente en tu sitio especial para recuperar un estado armónico.

Suelo comenzar muchas de mis exploraciones oníricas desde allí. Quiero decir que lo primero que hago es partir de ese laboratorio. En ocasiones utilzo diversos elementos que guardo allí. También recibo a algunas personas.

Lo particular es que nadie puede encontrar ese sitio si no es con mi permiso. Por tanto, es un lugar realmente especial.

Por tanto, te sugiero que empieces a construir tu propio laboratorio ahora. Irá teniendo mayor entidad a medida que trabajes en él.

EL CLUB DE LOS ONIRONAUTAS

El Club de los Onironautas también es un lugar onírico. Quiero decir que antes de ser un sitio web en Internet ya era un sitio real en el mundo Onírico.

En apariencia es como una vieja mansión victoriana con un interior algo laberíntico y un gran jardín algo asilvestrado.

La página web se construyó inspirándose en ese sitio.

Por eso suelo hablar de las partes de la web como salones, zonas del jardín, sótanos, etc...

Con lo que has visto hasta este momento no debe resultarte demasiado extraño lo que te digo. De hecho hay muchísima gente que conoce este sitio en su realidad onírica.

LO EXTERIOR Y LO INTERIOR

Cabe la posibilidad, eso si, que te resulte confusa la idea de que, por una parte, hable de lugares psicológicos y por otra de lugares puramente oníricos.

La pregunta es si cabe definir límites que marquen claramente lo que pertenece a la propia realidad psicológica de cada uno y lo que pertenece a un paisaje o mundo onírico común.

Lo cierto es que no hay tales fronteras.y conviene que te acostumbres a esta especie de surrealismo.

Lo mismo que puedo tener en mi propio espacio onírico (si pudiera llamarlo así) una representación de la Torre Eiffel también es cierto que puedo compartir experiencias oníricas con personas diferentes en la misma Torre Eiffel.

No es infrecuente entre onironautas quedar en un momento dado en un punto reconocible para esos onironautas o para otras personas. Puede tratarse de un lugar que se pueda localizar físicamente o un lugar que sólo exista oníricamente.

La realidad de ese encuentro vivida por cada uno de esos onironautas

depende enteramente de sus habilidades para mantener la lucidez de la experiencia.

El encuentro entre dos onironautas con un alto grado de lucidez es una experiencia similar a la de encontrarse físicamente con la salvedad de las características especiales del mundo onírico.

Y, aún más, el factor tiempo físico es prácticamente irrelevante lo que da lugar a que ciertos conceptos que nos parecen inamovibles resulte que no lo son. Quiero decir que la experiencia del encuentro se producirá igualmente y será recordada por los onironautas con un grado de lucidez suficiente independientemente de que haya sido realizada sincrónicamente o no con el tiempo físico.

Todo esto, tal vez, merecería un análisis detallado pero, como ya he dicho, no es la finalidad de este libro introducir teorías sino, tan solo, mostrar puertas o señalar caminos.

Y las posibilidades que te estoy ofreciendo son absolutamente impagables.

Fíjate que este libro trata en realidad de dos únicas cuestiones: la memoria y la lucidez.

Para señalar este camino he tenido que abordar algunos otros asuntos que seguramente te han parecido demasiado reiterativos y hasta farragosos.

No te preocupes demasiado. Sé perfectamente lo que he escrito y la intención que me ha animado a hacerlo. Todo es esencial, aunque por algunas partes hayas pasado como de puntillas.

Pero, posiblemente, sea suficiente con eso. Basta que las ideas hayan llegado hasta ti. Son como semillas. En un momento dado, con suerte, germinan y te llevan a descubrir algo verdaderamente importante.

XXV - DESPEJANDO LIMITACIONES

Las limitaciones son todos aquellos mecanismos psicológicos que nos impiden realizar cualquier cosa, avanzar en algún sentido o conseguir determinados objetivos.

Ahora voy a contarte el método que estoy aplicando para eliminar las limitaciones.

1.- Tengo la costumbre de observarme a mí mismo durante cualquier actividad. Esto es simple. Es algo que vengo haciendo desde que recuerdo. Consiste en verme a mí mismo en cualquier cosa que esté haciendo. Lejos de ser algo difícil en realidad es sencillo. Es un estado interior. Caminando, hablando, escribiendo o relacionándome con los demás me parece como si contemplara una obra de teatro en la que yo mismo soy protagonista.

2.- Gracias a lo expresado en el punto anterior puedo descubrir mis propias limitaciones en acción. Observo lo que pienso, lo que siento y lo que hago. Cada limitación tiene unas características particulares en cada una de estas partes de mí mismo.

3.- Dedico algún tiempo a meditar sobre alguna de las limitaciones descubiertas. Meditar es sencillo también porque se trata de no pensar. Me siento tranquilamente, me relajo y centro mi atención en la limitación descubierta. Me sumerjo en un estado de semi-sueño. Dejo que esas sensaciones e impresiones descubiertas ocupen mi atención. En ese estado, sin tratar de hacer nada, sin tratar de elucubrar ningún tipo de valoración u opinión dejo que la mente forme imágenes que, naturalmente, se relacionan con la limitación descubierta. Muchas veces esa limitación queda caracterizada en mi mente por una imágen determinada. Esa imagen es un compendio perfecto de esa limitación y los pensamientos, sensaciones y acciones que la caracterizan. Puede adoptar, por ejemplo, una imagen humanizada (como un personaje) o un objeto, o una forma, un número, una mancha. Lo que sea. El caso es que tengo la sensación, sin duda alguna, que esa imagen representa y personifica perfectamente la limitación observada.

4.- Una vez que la tengo identificada mediante esa sencilla técnica de exploración-meditación busco esa limitación en el mundo onírico. Cuando mi cuerpo duerme me acuerdo y la busco. Cuando estoy delante de ella trato de encontrar una forma de eliminarla, destruirla, quitarla del medio, borrarla, desinflarla o arrebatarle el poder que tiene

sobre mi. Aquí hay un amplio abanico de posibilidades que no voy a describir porque si has llegado a desarrollar este punto encontrarás la forma de hacerlo.

Observo que mediante este "trabajo" esas limitaciones que descubro van perdiendo su poder sobre mi en mi vida cotidiana.

Esta forma de proceder también puede ser aplicada a las grandes limitaciones que el onírico suele representar en forma de **pesadillas**.

Hay que recordar siempre que todo lo que se expresa en los sueños es amistoso, aunque no lo parezca.

Quiero decir que lo que llamamos pesadillas no es más que un drama ficticio que el sueño inventa para que puedas digerirlo, analizarlo, revivirlo y, así, llevarte a una especie de "crisis curativa".

Las pesadillas que se repiten son la clara expresión de una limitación psicológica que no ha sido procesada correctamente.

Por eso es importante contar con medios para potenciar la "digestión" del proceso.

Aquí es muy importante ese Umbral o Puerta del que ya he hablado.

Voy a poner un ejemplo personal:

Cuando era mozuelo a veces me pasaba que en ciertos lugares o situaciones oníricas no podía moverme apenas. O iba muy despacio. Como si todo fuera denso y pesado.

Cuando llegaba a la Puerta volvía a situarme en el contexto de la lentitud. Y, así, reconstruyendo el sueño, intencionalmente, me movía deprisa, patinando o volando.

Me di cuenta que podía hacerlo porque estaba en la Puerta lugar en el que es sencillo integrar conciencia y voluntad. Es, obviamente, un espacio diferente al onírico. Pero esa cualidad se afianzaba en algún lugar de mi.

En poco tiempo ya no se volvió a dar la circunstancia de encontrarme atrapado en la lentitud.

Desde entonces tengo esa costumbre. Si vivo alguna situación

"compleja" en mi deambular onírico y no la puedo resolver allí mismo, cuando llego a La Puerta "desfago el agravio y enderezo el entuerto".

Con todo lo que hemos visto hasta ahora te resultará fácil entender esto.

Pronto te darás cuenta que este asunto va mucho más allá del propio terreno onírico.

Observarás que al disolver limitaciones y pesadillas tu vida física también cambia.

Así, verás que las fronteras entre lo onírico y lo físico son irreales. Tu vida física no tiene sentido sin tu vida psíquica. Y el espacio de tu vida psíquica está incluido en eso que llamamos universo onírico.

A mí, ambos espacios (físico y onírico) me parecen uno sólo aunque podamos establecer divisiones regionales.

Por tanto, la utilización de la conciencia o lucidez para eliminar limitaciones que condicionan nuestra vida física es una habilildad que puede modificar positivamente toda tu vida.

Es tu privilegio y tu derecho el utilizarla.

Ahora ya tienes las bases para hacerlo.

XXVI - LA CURACIÓN POR LOS SUEÑOS

Soñar es un sistema curativo en sí mismo. Y, además, puede potenciarse aún más. Algo que ha sido utilizado en diversas formas desde los más remotos tiempos. Voy a explicarte algunas de las claves fundamentales para facilitar la curación a través de los sueños.

LA FUNCIÓN TERAPÉUTICA DEL SUEÑO

Si aceptásemos que la mayor parte de las enfermedades tienen un origen (más cercano o más remoto) en el entramado psíquico del individuo tendríamos que reconocer también que los sueños obran como una magnífica catarsis.

Para contribuir a la curación del cuerpo no basta con descansar. Hay que dormir y soñar. Normalmente, durante una enfermedad los sueños son más intensos, vividos e impactantes. A veces parecen especialmente confusos, raros y surrealistas. Pero igual que el cuerpo, ante la enfermedad, siempre busca la manera de resolver el conflicto (lo consiga o no) los sueños siempre buscan también la manera de resolver el conflicto original.

Por eso es importante no interferir. Hay que dormir y dejar que "Morfeo" ponga en escena todos los factores que, exhibiéndose, ordenándose y llevando a efecto todas sus oníricas consecuencias den como resultado un estado psíquico diferente.

Soñar es, de por si, un acto curativo.

Y, por tanto, la mejor actitud frente a la enfermedad aguda es dormir y dejar que el sueño haga su trabajo.

POTENCIANDO LA CAPACIDAD CURATIVA DEL SUEÑO

Usar el poder del mundo onírico para curar es posible desde dos enfoques distintos:

1. La persona capaz de mantener la lucidez en los sueños tiene a su disposición un potente arsenal de potencialidades o "poderes" curativos que puede usar a voluntad.

2. La persona que no mantiene la lucidez en los sueños puede, de

todas formas, utilizar el mundo onírico como medio de curación.

Mostraré, a continuación, los medios que pueden utilizar las personas sin lucidez en los sueños.

SUEÑOS INCUBADOS

Con este término me refiero a los sueños que son "preparados" de antemano para que se orienten a una finalidad concreta.

Como dije, desde los tiempos más arcaicos se han realizado prácticas de este tipo, habitualmente asociadas a diversos rituales mágico-religiosos o en el perímetro de ciertos lugares sagrados o templos.

En realidad, incubar un sueño es fácil si la persona encuentra un asidero de confianza. Quiero decir si la persona tiene algún tipo de fe en alguna suerte de poder superior capaz de propiciar el acto curativo.

Sabemos que tales prácticas se realizaban, por ejemplo, en los templos dedicados a Esculapio en la antigua grecia. O, con otros fines distintos a la curación, en templos dedicados a otras deidades.

Ciertamente la utilización de imágenes o entornos sagrados ha sido siempre una llave poderosa para relacionar al individuo con el mundo mágico o sobrenatural. En suma, para abrir la puerta de las potencialidades del subconsciente.

Cuando hablo del subconsciente no quiero limitarme a una especie de espacio cerrado individual en la mente o el cerebro de cada cual. Es posible que el subconsciente sea un espacio tan real como lo es el espacio físico para todo el mundo. Quienes nos dedicamos a mantener la lucidez durante el sueño acumulamos evidencias personales de que eso que llamamos subconsciente es un espacio compartido (puedes ver, por ejemplo, el artículo sobre cómo nació el Club de los Onironautas[6]). El subconsciente es un medio ideoplástico o mágico posiblemente equivalente a lo que denominamos mundo o espacio onírico. No quiero negar que hay parcelas del subconsciente que nos afectan directamente y en las cuales habitan nuestros recuerdos y nuestras ideas. Pero tampoco quiero necesariamente limitarlo.

Digo que las imágenes sagradas han sido llaves para abrir voluntariamente las puertas del subconsciente.

Tampoco descarto que esas imágenes sagradas no tengan entidad propia. Pudieran representar realidades tangibles del subconsciente colectivo. Lo cual sería un argumento a favor de un Universo Viviente en el que los dioses y diosas de todas las culturas representan "principios inteligentes" o "principios activos".

En fin, que una persona puede concentrar su atención e interés en alguna de las imágenes que hemos elaborado de tales principios (llámese Esculapio, Arcangel Rafael, Camatzot, Virgen del Carmen, Cristo, Serapis, Ganesha o cualquiera de las muchas representaciones posibles de tal o cual principio activo potencialmente curativo).

Claro que también serviría elegir cualquier otra "llave" o símbolo de un principio activo curativo que nos inspire confianza y centrar nuestra atención en él durante algunos minutos antes de entregarnos al sueño.

Eso, direis algunos, es lo que las personas religiosas llaman rezar. Y tendréis razón salvo que es necesario hacer ciertas aclaraciones.

Entiendo que rezar es un método por el que se intenta establecer una comunicación telepática con algún principio inteligente "superior". En un sueño lúcido esta comunicación es especialmente sencilla. Lo que ocurre es que hay muchas maneras de considerar lo que es rezar y muchas de ellas no son más que una charla emotiva con nosotros mismos o un derroche de palabrería mezclada con emociones ligadas a la auto-compasión.

Pocas personas saben utilizar emociones positivas ligadas a la imaginación que es la fórmula matemática necesaria para establecer una comunicación telepática con aquello que nos interese. Como digo, en el marco de un sueño lúcido esto es sencillo. Para hacerlo fuera del mundo de los sueños es necesario entrenarse.

Veamos los pasos:

- Elege una imagen simbólica representativa de aquel principio activo curativo al que deseas dirigirte.

- Tu mente debe estar tranquila y muy serena.

- Pon en juego emociones positivas, esto es emociones de fe,

confianza, tranquilidad y optimismo. Me viene a la memoria una frase de alguno de los evangelios cristianos que me parece una clave formidable para entender esto: *"Por eso os digo que todas las cosas por las que oréis y pidáis, creed que ya las habéis recibido, y os serán concedidas."* [7]

- Podrías hablar, si, como si estuvieras frente a ese principio activo curativo y exponer claramente y sin repeticiones absurdas ni actos de sumisión idiotas lo que estás buscando. [Aquí, en cuanto a los rituales mágico-religiosos, las personas han utilizado los viejos métodos de tener una imagen física, poner incienso, encender velitas y todo eso. Son medios simples aunque interesantes para potenciar las emociones positivas y la imaginación]

- Imaginación: esto es muy importante, más que los discursos. Imagina claramente el resultado de lo que esperas. No importa que la imaginación sea exacta (no es necesario conocimiento anatómico universitario para imaginar el resultado de una curación). La imaginación se liga directamente al punto de la emoción positiva.

- Agradecimiento: otra emoción positiva, te sientes agradecido por acceder a este medio y a los resultados que esperas confiadamente poner en marcha.

Como ves, no valen aquí golpes de pecho, lagrimones, arrastrase por el suelo para pedir favores, repetir incesamentemente por favor, por favor, por favor, por favor.... o cosas así.

Es algo sencillo.

Luego te sumerges en el mundo onírico con esa confianza de que todo va a ir de la mejor manera. Y, naturalmente, concédele a los sueños el valor debido. Ten el ánimo de recordarlos, apuntarlos incluso... como cuando vas a una clase de una materia que sabes va a entrar en un exámen y tomas apuntes.

Que no te quepa duda alguna de que tendrás la respuesta apropiada. Por una parte todo cuanto sea posible que el cuerpo ponga en marcha para facilitar la curación o la resolución de un proceso tendrá efectivamente lugar. Por otra también encontrarás en los sueños nuevas ideas, formas de actuar, dudas resueltas y la confirmación de cómo se está desarrollando todo; o sea, el camino que seguirá el proceso.

COMUNICÁNDOSE CON EL CUERPO

Lo que sigue es un artículo que escribí para un libro[8] sobre técnicas que podrían emplear personas con enfermedades graves. En realidad es un sistema de visualización que facilita extraordinariamente el despertar de toda la potencia curativa de la que el cuerpo dispone, que no es poca... con el debido permiso de todas las limitaciones psíquicas que puedan mantenerla inhibida. Si lo pones en práctica no sólo dispondrás de un medio para potenciar la imaginación que te será muy útil para desarrollar la habilidad de la lucidez en los sueños. También sabrás como relacionarte con tu cuerpo físico de una manera positiva, creativa y creadora.

Veamos... ¿qué es en realidad tu cuerpo? Un conjunto de células. ¿Y qué son las células? Criaturas vivientes, ¿no es así? Si lo piensas bien el universo se parece a esas cajitas chinas que se guardan una dentro de otra. O también a esas muñequitas rusas: se abre una y hay otra más pequeña dentro; y dentro de esa, otra y otra y otra.

Una enorme cantidad de seres vivos forman otro organismo de orden superior. Muchas células forman un organismo humano. Si quieres ir más lejos, la vida orgánica (animal y vegetal) mas el reino mineral forman otro organismo superior que es la Tierra (nuestro planeta) que algunos llaman Gaia y consideran (razonablemente) un organismo vivo. Es un tema fascinante, pero volvamos al terreno que podemos comprender más fácilmente. Todas nuestras células viven en un ecosistema: se nutren a partir de la misma sangre, reciben el mismo oxígeno, se coordinan por medio de un sofisticado sistema nervioso, obedecen a leyes que tienen como finalidad mantener su convivencia, sus funciones, su vida y la del organismo superior que forman.

Voy a tratar de no enredarte con todos estos razonamientos. Solamente me gustaría que pudieras aceptar, por un momento, la posibilidad de comunicarte con todas esas células que forman tu cuerpo. Ellas no parecen nada "idiotas" ya que cumplen sus funciones con una precisión y fiabilidad asombrosas.

Tendrás que admitir que nuestros pensamientos influyen poderosamente sobre sus actividades. Si piensas que has hecho el ridículo en público puede que tu cara enrojezca. ¿Sabes cuántas funciones de autorregulación se han tenido que activar para enviar toda esa cantidad de sangre a tu cara? Si tus pensamientos se refieren a determinadas preocupaciones tu digestión podría alterarse.

¿Crees que eso sucede de una manera simple? Con tus pensamientos has alterado la vida normal de millones y millones de células.

Sabemos que las ideas depresivas entorpecen la función de las células que nos defienden. Bajo una depresión pareciera que todas nuestras células se entristecen. No es sólo una metáfora.

Nuestro cuerpo es muy complejo. Los pensamientos, tan intangibles ellos, se transforman en sustancias químicas. Cada pensamiento puede traducirse en un neurotransmisor que va a llevar su mensaje hasta el último rincón del organismo.

Además, para nuestras células el tiempo es diferente. Para muchas de ellas un mes es toda una vida. Otras viven tanto como su propio universo: son las neuronas. En su mundo pareciera que son inmortales.

Sigamos reflexionando... si tenemos hambre y nos imaginamos una suculenta comida ¿no se ponen en actividad casi todas las células de nuestro sistema digestivo? ¡Que te diré si pensamos en una persona hermosa y deseable!... Todo lo que imagines puede traducirse en determinadas actividades orgánicas y celulares. Piensa en todos los ejemplos que puedas, seguro que encuentras muchos.

Entonces ¿podemos o no podemos comunicarnos con nuestras células? ¿Puedes admitir que sí? Bien, pues sólo falta especificar en qué lenguaje lo haremos: ¿en inglés, francés, español...?

Debemos usar un lenguaje que nuestro cuerpo entienda; que pueda ser fácilmente interpretado por nuestras células. Ya puedes estar deduciéndolo, lo hemos utilizado en todos los ejemplos: LA IMAGINACIÓN.

Visualizar imágenes es una capacidad que todos tenemos. Y, como hemos comprobado tantas veces, nuestro cuerpo entiende perfectamente. Entonces, ese será el idioma que debemos utilizar para comunicarnos con nuestro cuerpo. Si lo consideras apropiadamente verás que podrías variar radicalmente el curso de los acontecimientos con las imágenes apropiadas.

La visualización puede cambiar tu vida, Uno es lo que piensa. Según las imágenes que crees habitualmente en tu mente así responderá tu cuerpo.

Técnicas de visualización aplicadas a pacientes con cáncer fueron popularizadas por el matrimonio Carl y Stephanie Simonton desde el año 1971. Los resultados positivos de estas técnicas han sido ampliamente constatados.

Ahora te voy a proporcionar algunas ideas iniciales para utilizar la visualización y ayudar a tu cuerpo a curarse. La influencia de las imágenes mentales sobre tu organismo es muy poderosa. En caso de que padezcas alguna enfermedad has de procurar jugar con esto al menos media hora diaria. Además deberás recuperar la actitud infantil de los mejores años de tu infancia. Esto es muy fácil para los niños pero si te tomas demasiado en serio te costará más. Mi consejo es que afrontes esta actividad como si se tratara de un juego. Ahora, disfruta.

IDEAS PARA LA VISUALIZACIÓN

Lo ideal es que conforme vayas obteniendo confianza en tí mismo llegues a diseñar tu propia técnica. Deja que aflore tu intuición y confía en esa parte de tu psiquis que es realmente inteligente. Sentirás como, poco a poco, brotan ideas nuevas de tu interior. Incluso podrás "ver" como vas progresando.

Lo primero de todo es que aprendas a relajarte muy bien para lo cual dispones de un bagaje de técnicas en este libro.

Una vez que te has relajado comienza a visualizar. Como para agarrar confianza puedes verte envuelto en una agradable luz azul. Observa como esa luz envuelve y penetra tu cuerpo, te calma y te proporciona una gran sensación de paz.

¿Es difícil imaginar esto? En absoluto, sólo necesitarás "soltarte" un poco. En seguida comprobarás que el color azul relaja y así es interpretado por las células de tu cuerpo.

A MODO DE EJEMPLO

Si has practicado con éxito lo anterior estás preparado para entrar en acción. Vamos a poner como ejemplo un caso importante. Supongamos que queremos aplicar esta técnica para actuar sobre un cáncer.

Primera idea: piensa, ¿qué es un tumor canceroso? Un grupo de

células creciendo sin respetar las leyes del universo dónde viven. Ahora bien, numéricamente, sin duda, están en cierta desventaja. Puedes ver con tu imaginación el tumor allí donde lo tengas localizado. Para ello sólo tienes que estar en una posición cómoda, bien relajado, con los ojos cerrados e imaginarte a ese grupo de células. Imagínatelas como te plazca o te salga; no tengas temor. Tu visualización no tiene que ser como una foto de un tratado de anatomía patológica. De hecho, cuanto más personal sea tu imaginación, por absurda que te parezca la imagen, mucho mejor.

Contempla a ese conjunto de células de tal forma que te des cuenta de lo desvalidas que son. No tendrían futuro si las células de tu sistema inmune comenzaran a atacarlas y eliminarlas. Pero no nos precipitemos... tan sólo contempla a ese grupo de células que llamamos cáncer.

¿Ya lo hiciste? ¿Vas sintiendo que ésto es muy fácil? Sí, lo es, y tú puedes hacerlo perfectamente, igual que lo haría un niño.

¿Quieres imaginar algunas de las células que trabajan a tu favor? Realmente, y esto no es fantasía de ninguna especie, nuestro sistema defensivo está sobradamente preparado para sofocar cualquier motín y eliminar todas las células cancerosas que pueda haber en tu cuerpo. De acuerdo que hay casos más complicados que otros pero tú partes de la situación que tienes y, como es la única que hay, no vamos a agobiarnos. Si hay mucha tarea por hacer la afrontaremos con alegría porque este trabajo es para disfrutarlo. Así debes enfocarlo.

En nuestro sistema inmune hay células denominadas macrófagos, grandes y muy poderosas. No sólo pueden devorar sino eliminar con auténticas armas químicas a cualquier célula extraña. Luego, en la gran familia de los linfocitos hay verdaderos especialistas en neutralizar y acabar con los intrusos, por muchos que sean. Entre ellos hay células con nombres tan "sugestivos" como los linfocitos NK (natural killer = asesinos por naturaleza) que son algo así como los grupos de operaciones especiales del ejército.

¿Puedes visualizar la escena? Estas poderosas células atacando al tumor con todas sus armas. Lo ves realmente en tu mente. Estás creando imágenes que van a despertar todo el potencial de tu sistema inmunitario. Y ese potencial es inmenso. Tú sólo tienes que VER la escena. De la forma que quieras y sin preocuparte si está haciéndolo bien o mal. Desecha los temores. Tienes que ver como el tumor se va reduciendo ante el trabajo bien hecho e imparable de las células

defensoras de tu cuerpo...

¿Lo has entendido? Practica esto todos los días aplicado al problema que quieras resolver y si se te ocurre algo nuevo incorpóralo a tu visualización. De hecho, en poco tiempo, tus sueños te proporcionarán imágenes e ideas muy importantes. Enseguida te darás cuenta de los beneficios incuestionables que comporta esta forma de comunicación con tu cuerpo.

Ahora te voy a enseñar a llegar más lejos todavía. Si disfrutas con tus visualizaciones sigue leyendo. Encontrarás nuevas ideas para darte el espaldarazo creativo inicial. Todas están basadas en la práctica de personas que obtuvieron grandes y positivos efectos con ellas.

Segunda idea: visualiza el tumor en el lugar donde esté localizado. Recuerda que cuando te digo "visualizar" me refiero a que te lo imagines sin preocuparte en lo más mínimo del realismo de la imagen. Ahora vas a poner unas gotas del "mejor reductor de tumores". Esta es una sustancia que acabamos de inventar. Naturalmente, sólo existe en tu imaginación. Pero recuerda que con imagenes mentales es como comunicamos a nuestro organismo lo que esperamos de él. Por tanto simplemente debes verlo así. Cuando le pongas esas gotas maravillosas al tumor verás como se va encogiendo. Hazlo todos los días hasta que tengas la seguridad de que el efecto se va produciendo. Obsérvalo como se reduce hasta un convertirse en un puntito insignificante.

Tercera idea: visualiza el tumor y arráncalo con tus manos. Todo esto sucede en tu imaginación pero debes estar seguro que actúa realmente sobre él. Todo se reduce a dejar tus prejuicios y preconceptos para "ver" realmente (con tu vista interior o imaginación) las acciones que tu intuición te inspire. Procurarás arrancar o extraer la masa tumoral con sus ramificaciones, vasos sanguineos, etc... hasta dejar limpia la zona. Luego quemarás eso que has extraído de tí mismo o lo echarás a una cubeta de ácido o lo destruirás de la manera que te parezca mejor. Todo sucede en tu imaginación pero las imágenes son muy expresivas. Tu cuerpo sabrá qué hacer. Finalmente repara la zona de la que has extraído el tumor. Llénala de energía reparadora (te la puedes imaginar de color verde, por ejemplo), rellena los huecos con una pasta de células normales, impulsa la recuperación con un rayo de energía blanca. Termina siempre viendo tu cuerpo envuelto en luz azul, que te calmará y relajará.

Un consejo más: termina tus prácticas de visualización viendo como actúa sobre todo tu cuerpo una poderosa luz blanca. Obsérvala penetrando todo tu cuerpo y rodeándolo. Siente comote proporciona una gran fuerza y revitaliza tu físico y tu mente.

Como verás, no hay límites para la imaginación. Inventa nuevas formas de afrontar el problema, ¡guíate de tu intuición!

Hay personas que utilizan estas técnicas para ayudar a otras, a distancia. Simplemente se relajan física y mentalmente, se elevan por encima de los pensamientos ordinarios, contactan con la mente de la persona a la que desean ayudar (esto lo hacen visualizándola o imaginando que la llaman por teléfono, utilizando su nombre o de cualquier otra manera). Luego usan técnicas como las que describo en este capítulo para "ver" el problema y actuar de la manera más conveniente.

No es posible concluir si el método aplicado para ayudar en la curación de otras personas es realmente efectivo. Sólo podría basarme en apreciaciones personales pero cabe la esperanza de que al transmitir la imagen la persona afectada ponga en marcha, consciente o inconscientemente, ideas similares.

REFORZANDO EL PODER CURATIVO

Las ideas que he descrito anteriormente se aplican en un estado de vigilia relajado. Esto es porque le serán útiles a las personas que todavía no hayan desarrollado la habilidad de la lucidez onírica esperando que les puedan servir para eliminar obstáculos en su camino hacia el arte de la Onironáutica.

Ahora voy a añadir algo más que te permitirá hacer que en el mundo onírico se refuerce y prosiga la iniciativa de curación:

La práctica de visualización que he explicado se puede realizar por la mañana. O un par de veces al día. Pero cada vez que la hagamos procuraremos tener un pañuelo impregnado de algún perfume que nos guste y nos inspire. Puede ser cualquier perfume agradable pero más bien fuerte. Podría ser algún aceite esencial. Por ejemplo, para curar asuntos relacionados con estados psíquicos, hábitos que queramos evitar, tristeza, etc... podríamos usar un buen aceite esencial de rosas. Para enfermedades del aparato respiratorio aceite esencial de eucalipto o de tomillo, etc... Bueno, no voy a hacer aquí un tratado de

osmoterapia. Basta con que sea un perfume intenso y agradable.

Mientras hacemos la práctica de visualización debemos oler el pañuelo con el perfume.

Al irnos a dormir por la noche volvemos a impregnar el pañuelo con el perfume y lo dejamos a un lado de la almohada. De esta forma, cada vez que (ya durmiendo) volvamos a olerlo se pondrán en marcha las asociaciones pertinentes y las acciones curativas que hemos visualizado.

Naturalmente quienes ya han conseguido la lucidez en los sueños basta con que lo recuerden y lleven a efecto las acciones visualizadas ahora ya en el mundo onírico. La ventaja de la lucidez es inmensa porque se pueden realizar acciones sobre la marcha y descubrir muchas cosas interesantes.

Es una forma de auto-curación extraordinariamente efectiva. Una persona lúcida en sus sueños también puede realizar esta experiencia con otras personas. Por ejemplo, cuando quiero colaborar en la curación de alguien lo invito a mi laboratorio en el que dispongo de algunas herramientas que he ido desarrollando. Y allí pongo en práctica el proceso que me parece más conveniente para ayudar a esa persona. Tengo la seguridad de que en esa persona, esté lúcida o no en ese momento, el sistema utilizado permanecerá latente en su propia mente y es posible que su cerebro lo ponga en marcha. Al terminar el proceso les suelo sugerir que lo hagan por sí mismos x veces al día durante el tiempo que estime necesario.

Y esto nos lleva nuevamente al asunto de la posibilidades: de que haya personas que trabajan como médicos en el mundo onírico. Los cuales serían en algún grado un "principio activo curativo" o "principio inteligente curativo".

Como dijera Shakespeare: "Hay más cosas en el cielo y en la tierra, que todas las que pueda soñar tu filosofía".

XXVII - ¿REAL O IMAGINARIO?

Te lo diré claramente. Las personas que vemos en sueños son reales y también son imaginadas.

Simplemente debes darte cuenta, claramente, que en el mundo onírico te encontrarás rodeado de todo cuanto tu mente proyecte, todo cuanto proyecte o haya proyectado la mente de todos los demás y, además, todo cuanto exista de cualquier otra forma.

En el mundo onírico está todo cuanto conocemos y también todo cuanto es apenas una idea. Por eso transciende el ámbito de la lógica formal a la que estamos habituados.

Comprenderás que por ello se nos presenta un mundo que es totalmente inasible para el razonamiento lento y discursivo. Lo cual puede ser, según se mire, altamente desconcertante. No hay respuestas absolutas a las que podamos agarrarnos. El mundo onírico es algo demasiado “vivo” y complejo para nuestra habitual capacidad de asimilación.

Al mismo tiempo el mundo onírico es el lugar en el que nacen, viven, se desarrollan y materializan todas las ideas, proyectos y hasta emociones que el conjunto de todo lo viviente ha proyectado y proyecta en cada momento.

En mi modesta opinión un mundo mucho más real que el que llamamos físico. Aunque estemos acostumbrados a llamar realidad al mundo tridimensional en el que se mueve nuestro cuerpo físico la experiencia onironautica demuestra que es éste el que es una mera proyección de lo onírico y no al revés. Aunque, claro, podemos quedarnos con la tesis que queramos. En modo alguno se afectará por ello el universo.

Por tanto, no es sencillo ofrecer respuestas contundentes.

Sólo una observación: cuanto mayor es la lucidez del onironauta mayor es su discernimiento. Esto significa que cualquiera puede llegar, por esta vía de la onironautica, a percibir cláramente cuales son sus propias proyecciones y cuales son las cosas no proyectadas que le rodean o se expresan en su experiencia onírica.

Cuando nos acostumbramos a “contemplar” el mundo sin el ánimo de proyectar nuestra carga de imágenes, prejuicios e ideas

preconcebidas mayor es la percepción del mundo físico y del onírico como un espacio real en el que vivimos.

Por el contrario, cuánto más nos identificamos o nos dejamos llevar por las incesantes proyecciones de nuestra mente mayor es la subjetividad de nuestras vivencias físicas y oníricas. Dicho de otra forma, mayor es el estado de sueño en el sentido de estado opuesto a la lucidez.

Así, verás que el camino del onironauta es un camino de observación y despertar del interminable sueño proyectado.

Si en el mundo onírico queremos ver a una persona basta con concentrarnos en ella, llamarla o buscarla de cualquier forma. Esa persona, esté viva físicamente o no, aparecerá ante nosotros y podremos interactuar con ella. Pero sólo un onironauta experimentado podrá discernir si se trata de una proyección propia o, por el contrario, no está proyectando nada de sí mismo sino que está frente a una realidad onírica independiente.

Dicho de otra forma: hay casi infinitos grados de lucidez. Desde el soñador que vive, casi inconsciente, rodeado de sus propias proyecciones hasta el onironáuta lúcido que contempla el mundo sin proyectar nada.

El desarrollo de esa habilidad es un arte y un camino. La misión de este libro es la de proporcionarte un punto de partida seguro. Lo demás, depende enteramente de ti.

En los estadíos más básicos de la onironautica partimos tan sólo de ese sentimiento que expresara tan bellamente el poeta:

¿Será verdad que cuando toca el sueño
con sus dedos de rosa nuestros ojos,
de la cárcel que habita huye el espíritu
en vuelo presuroso?

¿Será verdad que, huésped de las nieblas,
de la brisa nocturna al tenue soplo,
alado sube a la región vacía
a encontrarse con otros?

¿Y allí desnudo de la humana forma,
allí los lazos terrenales rotos,

breves horas habita de la idea
el mundo silencioso?

¿Y ríe y llora y aborrece y ama
y guarda un rastro del dolor y el gozo,
semejante al que deja cuando cruza
el cielo un meteoro?

Yo no sé si ese mundo de visiones
vive fuera o va dentro de nosotros:
lo que sé es que conozco a muchas gentes
a quienes no conozco.

(Gustavo Adolfo Bécquer, rima LXXV/23)

Pero nada te impide ir mucho más allá. Y vivir plenamente tu vida para desenredarla de la oscura madeja de tus propios sueños.

La realidad onírica es mucho más gratificante que cualquiera de nuestros pequeños sueños.

Índice de contenido

---

1. Les reves et les moyens de les diriger, 62

2. En su "Viaje a Ixtlán" escribe el antropólogo Carlos Castaneda algunas de las enseñanzas del brujo yaki Don Juan, en relación al mundo onírico. Un día de agosto de 1961 le dijo lo siguiente: "Te ha llegado el momento de aprender a acceder al poder, y vas a empezar por empuñar tus sueños."

   Dos días después, de madrugada, tras conducirlo a la cumbre de una alta colina, le declaró:
   "Aquí mismo voy a enseñarte la primera etapa del poder... voy a enseñarte cómo elaborar el sueño. "

   Sus primeras instrucciones fueron:"esta noche, en tus sueños, te mirarás las manos."

   Preguntado el por qué de esa observación, D.Juan le respondió que era indiferente mirar una cosa u otra y que había escogido las manos porque están siempre allí a disposición del durmiente. Explicó que el examen atento de un objeto es indispensable para "elaborar"el sueño ya que las cosas vistas en sueños cambian constantemente. Se difuminan y se desvanecen para dejar lugar a otras que, a su vez, hacen lo mismo. Castaneda debía, por lo tanto, ejercitarse a retener la visión ya que soñar "es real cuando se consigue hacer que todo sea claro y nítido".

   Cuando llegó el momento de pasar a la segunda fase de su entrenamiento nocturno, C.Castaneda recibió esta breve indicación: "Escoge el lugar al que quieres ir (en sueños). Después, ten la voluntad de ir allí".

   Así, D.Juan le enseñaba a obtener "sueños lúcidos". Los psicólogos denominan así al estado en el cual el durmiente, sabiendo perfectamente que está durmiendo, es netamente consciente de todo lo que le ocurre.

3. Les reves et les moyens de les diriger, 165

4. Les reves et les moyens de les diriger, 358
5. Les reves et les moyens de les diriger, 369

6. http://onironautas.org/como_nacio_el_club_de_los_onironautas.html

7. Evangelio de Marcos 11:24

8. Actualmente el libro está disponible gratuitamente en: http://cancer-apuestaporlavida.blogspot.com